

# TRAILRUNNING „Crossing the Julian Alps“

Für Fortgeschrittene

von Mittwoch 11., bis Sonntag, 15. September 2024

---

## Wann & Wo

**Ort:** Etappentour über den Mittagkogel nach Slowenien in die Julischen Alpen

**Datum:** 11. bis 15. September 2024; Treffpunkt 6.30 Uhr Kapfenberg/Parkplatz Bahnhof

**Level:** Für Fortgeschrittene / Level II und Level III

**Unterkunft:** Div. Unterkünfte, inklusive Gepäcktransport

Wir freuen uns auf fünf Tage Abenteuer pur, abseits von Trubel und Alltagshektik „crossing the Julian Alps“. Unsere Etappentour führt uns von Kärnten über den Mittagkogel nach Kranjska Gora, weiter nach Italien und wir dringen immer tiefer in die Julischen Alpen ein. Mit unserem Begleitfahrzeug sind wir bestens gerüstet und können so immer mit leichtem Gepäck laufen.

## Über den Mittagkogel in die Julischen Alpen

*Wir starten in Kärnten und über die ersten Gipfel geht es nach Kranjska Gora. Schon die zweite Etappe führt uns in die westlichen Gipfel der Julischen Alpen und wir erklimmen auf unserer Reise unzählige Gipfel. Für die Touren ist gute Kondition und Trittsicherheit wichtig da wir uns im alpinen Gelände bewegen. Die Tourenwahl erfolgte aber auch unter dem Gesichtspunkt möglichst viele Laufkilometer zu sammeln. Schließlich können wir uns am Ende unserer Abenteuerreise im Wocheiner-See abkühlen.*



## Ablauf

*Der exakte Ablauf sowie die Touren werden kurzfristig und abhängig vom Wetter festgelegt.*

### **Mittwoch, 11. September, Etappe 1 – Mittagskogel – Kransjka Gora**

**Tour:** ca. 25 km / 1900 HM / Kopein – Mittagskogel – Techantinger Mittagskogel – Kranjska Gora

### **Donnerstag, 12. September, Etappe 2 – Weissenfelder Seen – Vrsic-Pass**

**Tour:** ca. 22 km / 2800 HM / Weissenfelder See – Mangart – Kot-Sattel – Vrsic-Pass

### **Freitag, 13. September, Etappe 3 – Vrsic-Pass – Aljazev Dom**

**Tour:** ca. 19 km / 2300 HM / Prisojnik – vorbei am Razor – Pogacnikov dom – Kriz Seen – Aljazev Dom

### **Samstag, 14. September, Etappe 4 – Aljazev Dom – Wocheiner See**

**Tour:** ca. 26 km / 1900 HM / Aljazev Dom/Vratatal – Lukna-Sattel – Koca na Dolicu – 7-Seen-Tal  
Gemeinsames Abendessen und gemütlicher Ausklang in Bled

**Sonntag, 15. September** • gemeinsames Frühstück und Ende der Veranstaltung/Rückreise

*Wer nachgerechnet hat, wir kommen insgesamt auf die Höhe des Mt. Everest, das hat sich aber eher zufällig ergeben 😊*

Der **Gepäcktransport** wird organisiert, d. h. wir können uns voll aufs Laufen konzentrieren.  
Info zur Grundausrüstung folgt noch.

## Fragen & Anmeldung

**Dieter Pototschnig**, staatl. geprüfter Trainer, FMS-Coach, Ernährungstrainer i.A., Trail-Läufer  
T: 0699/11046444, E: [d.pototschnig@aon.at](mailto:d.pototschnig@aon.at), [www.passionwins.at](http://www.passionwins.at)

**Peter Rommer**, staatl. geprüfter Trainer, Sportmasseur, Sporttherapeut, Multi-Sportler  
T: 0660/6631046, E: [office@peterrommer.at](mailto:office@peterrommer.at), [www.peterrommer.at](http://www.peterrommer.at), „dei xunde werkstott“

Anmeldeschluss: **25. August 2024**

Teilnahmegebühr: **€ 636,0** inkl. Nächtigungen und Frühstück sowie Gepäck-Transport (Essen und Getränke sind separat zu bezahlen)

Überweisung auf: **IBAN AT04 2081 5025 0129 6384**

*Für Empfehlungsgeber gibt es einen 20,0 Euro Gutschein. Bist du Schüler, Student oder Lehrling, oder bist einfach gerade knapp bei Kasse lass es mich wissen.*

**Stornogebühr:** 275,0 Euro nach Anmeldeschluss.

## ***Wir freuen uns auf ein gemeinsames Lauferlebnis***

„Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und Risiko, für etwaige Schäden oder Verluste wird vom Veranstalter keine Haftung übernommen. Mit deiner Anmeldung erklärst du dich einverstanden, dass Fotos und Videos mit deiner Person veröffentlicht werden können.“