

# TRAILRUNNING „crossing the alps“

Für Fortgeschrittene / Level II und III

von Mittwoch 4., bis Sonntag, 8. Oktober 2023

---

## Wann & Wo

**Ort:** Etappentour in den Eisenerzer Alpen, Gesäuse und Totes Gebirge

**Datum:** 04. bis 08. Oktober 2023

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

**Unterkunft:** AV-Hütten, Naturfreundehaus, Hotel, inklusive Gepäcktransport

Wir freuen uns auf fünf Tage Abenteuer pur, abseits von Trubel und Alltagshektik „back to the woods“. Unsere Etappentour führt uns in die Eisenerzer Alpen, ins Gesäuse sowie ins Tote Gebirge. Wir haben die Streckenlängen flexibel geplant, um die Möglichkeit für unterschiedliche Leistungsgruppen zu schaffen.

## Eisenerzer Alpen, Gesäuse und Totes Gebirge

*Diesmal starten wir in den Eisenerzer Alpen über die ersten Gipfel geht es Richtung Gesäuse. Über die Heshütte geht es schließlich nach Johnsbach. Weiter geht's Richtung Admont und schließlich entlang herrlicher Gebirgsseen auf die Tauplitzalm ins Tote Gebirge. Vom Grundlsee geht's noch einmal ins Tote Gebirge, und zwar vorbei an den Lahngangseen weiter zum Appelhaus und wieder retour zum Grundlsee – die Königsetappe.*



## Ablauf

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

**Mittwoch, 4. Oktober, Etappe 1 – Eisenerzer Alpen/Gesäuse** • Radmer - Hesshütte

**Streckenlänge:** ca. 16 km mit 1800 HM (Varianten Lugauer oder Zinödl 19 km mit 2000-2200 HM)

**Donnerstag, 5. Oktober, Etappe 2 – Gesäuse** • Hesshütte – Johnsbach – Oberst Klinke Hütte

**Streckenlänge:** 18 km mit 1100 HM (Variante Admonter Kaibling 23 km mit 1800 HM)

**Freitag, 6. Oktober, Etappe 3 – Totes Gebirge** • Tauplitz – Tauplitzalm (6-Seen-Runde)

**Streckenlängen:** 17 km / 1000 HM (Varianten Tragl oder Lawenstein 25-28 km mit 1500 HM)

**Samstag, 7. Oktober, Etappe 4 – Totes Gebirge** • Gössl – Appelhaus - Grundlsee

**Streckenlängen:** ca. 26 km mit 1400 HM (Variante Pühringer Hütte 19 km mit 1000 HM)

**Sonntag, 8. Oktober** • gemeinsames Frühstück und Ende der Veranstaltung

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: **1. September 2023**

Teilnahmegebühr: **€ 599,0** inkl. Nächtigungen und Frühstück sowie Gepäck-Transport (Essen und Getränke sind separat zu bezahlen)

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

*Für „Wiederholungstäter“ oder Empfehlungsgeber gibt es einen 20,0 Euro Gutschein.*

*Bist du Schüler, Student oder Lehrling, oder bist einfach gerade knapp bei Kasse bekommst du einen Sonderpreis.*

## 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.“