

TRAILRUNNING „crossing the alps“

Für Fortgeschrittene / Level II und III

von Mittwoch 5., bis Sonntag, 9. Oktober 2022

Wann & Wo

Ort: Etappentour von Grünau im Almtal bis in die Eisenerzer Ramsau

Datum: 05. bis 09. Oktober 2022

Level: Für Fortgeschrittene / Level II und Level III

Unterkunft: JUFAs (2-Bettzimmer) bzw. Heshütte/Gesäuse, inklusive Gepäcktransport

Wir freuen uns auf fünf Tage Abenteuer pur, abseits von Trubel und Alltagshektik „back to the woods“. Unsere Etappentour führt uns vom Almtal bis in die Eisenerzer Ramsau. Wir haben die Streckenlängen flexibel geplant, um die Möglichkeit für unterschiedliche Leistungsgruppen zu schaffen. Die Nächtigungen werden wir in JUFAs und auf der Heshütte verbringen.

Von Grünau im Almtal bis in die Eisenerzer Ramsau

Wir starten unsere Etappentour im Almtal und queren das Tote Gebirge, durch Karst und entlang herrlicher Gebirgsseen zum Grundlsee. Weiter geht es über das Hochplateau der Tauplitzalm und wieder zurück ins Tal nach Tauplitz. Wir machen es uns im Admonter Schloss Röthelstein gemütlich und starten am nächsten Morgen ins wunderbare Gesäuse. Vorbei an Almen und atemberaubenden Gipfeln bis Johnsbach und weiter auf die Heshütte. Auf der Schlussetappe geht's weiter über die Eisenerzer Alpen. Wir queren unzählige Gipfel bis wir schließlich in der Eisenerzer Ramsau unseren krönenden Zieleinlauf feiern.



Ablauf

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

Mittwoch, 5. Oktober, Etappe 1 - Totes Gebirge • 8 Uhr Treffen im JUFA Eisenerzer Ramsau, gemeinsame Fahrt ins Amltal/Grünau • Tour vom Amltal übers Tote Gebirge zum JUFA/Grundlsee
Streckenlänge: 20 bzw. 25 km / 1250 HM

Donnerstag, 6. Oktober, Etappe 2 – Tauplitz • nach dem gemeinsamen Frühstück, Start auf die Tauplitz entlang der Tauplitzalm vorbei an den wunderschönen Bergseen nach Tauplitz/Ort • gemeinsame Fahrt ins JUFA/Admont Schloss Röthelstein
Streckenlänge: 20 bzw. 25 km / 1100 bzw. 1200 HM

Freitag, 7. Oktober, Etappe 3 - Gesäuse • nach dem gemeinsamen Frühstück geht's von Admont über die Oberst-Klinke Hütte nach Johnsbach und von dort auf die Heshütte, ein absolutes Highlight
Streckenlängen: 10, 16 oder 26 km / 1000, 1400 oder 2150 HM

Samstag, 8. Oktober, Etappe 4 – Gesäuse/Eisenerzer Alpen • gemeinsames Frühstück und Start zur letzten Etappe von der Heshütte Richtung Eisenerzer Alpen vorbei an Leobner, und unzähligen weiteren Gipfeln zum JUFA/Eisenerzer Ramsau • am Abend gemeinsamer Ausklang
Streckenlängen: 20 bzw. 30 km / 1000 bzw. 2150 HM

Sonntag, 9. 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. Bei Etappe 3-4 gibt es keinen Gepäcktransport und auch dazu erfolgt noch eine genaue Info bezüglich der Packliste.

Massagen werden wir nach Möglichkeit versuchen anzubieten.

Fragen & Anmeldung

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

Peter Rommer, staatl. geprüfter Trainer, Sportmasseur, Sporttherapeut, Multi-Sportler
T: 0660/6631046, E: office@peterrommer.at, www.peterrommer.at, „dei kunde werkstott“

Anmeldeschluss: **1. September 2022**

Teilnahmegebühr: **€ 676,0** inkl. Nächtigungen, mit Frühstück/2 x Abendessen und Transport
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.

Stornogebühr: 250,0 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.“