

HOCHSCHWAB-CROSSING – TRAILRUNNING TOUR

Für Fortgeschrittene

Samstag 24., bis Sonntag, 25. August 2024

Wann & Wo

Treffpunkt: Aflenz, Parkplatz Freibad, 8.30 Uhr

Datum: 24.-25. August 2024

Level: Fortgeschrittene (Level II und III)

Nächtigung: Gasthof Bodenbauer

Wir freuen uns auf eine Zwei-Tages-Tour vom Feinsten. Es geht durch das malerische und alpine Hochschwab-Massiv mit lohnenden Gipfeln (Hochschwab 2277 m) und Ausblicken. Zwei Tage mit Camp-Charakter, abseits von Trubel und Alltagshektik. Hochschwab-Crossing eine einzigartige Trailrunning Tour durch das Hochschwab Massiv.

Der „Schwab“, ein Juwel der Ostalpen inmitten der Hochsteiermark

Der Hochschwab, ein atemberaubendes, alpines Massiv in den Ausläufern der Alpen. Steinböcke, Murmeltiere und natürlich Gämsen begleiten uns auf unseren Trails. Schon Erzherzog Johann war um die Flora und Fauna dieses alpinen Geländes begeistert. Vom Wasserreichtum bis hin zum sagenumwobenen Eisenerz zieht es uns auf unzähligen, abwechslungsreichen Pfaden dem „Runners High“ entgegen. Willkommen im „Trailrunners Paradise“!



Ablauf

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

Samstag, 24. August • 8.30 Uhr kurze Begrüßung • Start der Tour, erste Station ist die Jauring-Alm, weiter geht's auf die Mitter-Alm dann über den Fölzsattel Richtung Graf-Meran-Steig und dann auf den Gipfel des Hochschwab, über die Hundsböden laufen wir auf die Häusl-Alm und schließlich zum Bodenbauer, wo wir unser Quartier beziehen

Nächtigung beim Gasthof Bodenbauer • Abendessen, Fachsimpeln & gemütlicher Ausklang

Sonntag, 25. August • nach einem ausgiebigen Frühstück starten wir wieder los und laufen Richtung Karlhochkogel, von dort dem Plateau entlang zum Fölzstein, steil abwärts geht's zur Fölz-Alm und ins Tal, zum Abschluss über den Leitner-Steig auf die Aflenzer Bürgeralm und wieder runter nach Aflenz-Kurort.

Gemeinsames Essen und Abschluss • open end

Während unserer Tour werden wir euch auch verschiedene Tipps und Infos rund ums Thema Trailrunning geben und wir schauen auch auf deinen Laufstil.

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: **3. August 2024**

Teilnahmegebühr: **€ 105**

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: 50,0 Euro nach Anmeldeschluss.

Zimmer sind bereits vorreserviert, aber separat zu bezahlen. Wahl zwischen Komfort und Bergsteigerzimmer/Kennwort: **Trailcamp 2024**. Infos unter: <https://www.der-bodenbauer.at/zimmer/>

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.“