

## Speedhiking/Trailrunning Stanzer Trail XL

11. Oktober 2025, Peter mit Werner Ressi

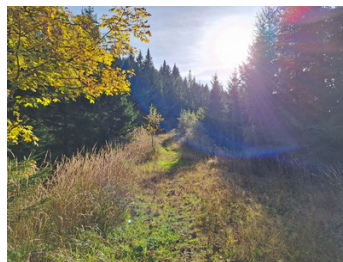
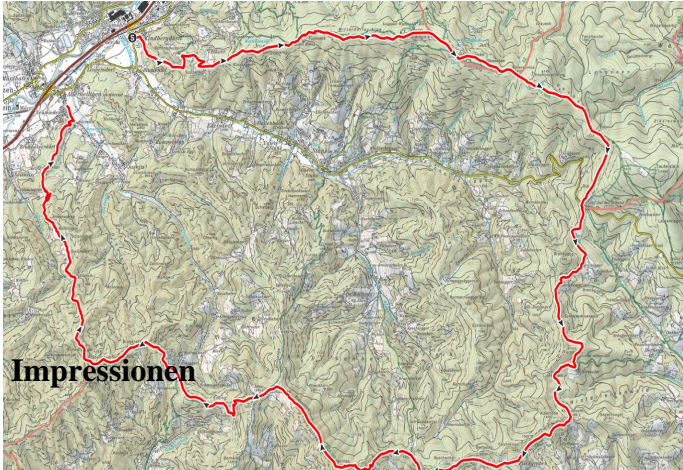
Als inzwischen bewährtes Speedhiking/Trailrunning-Team wollten Werner und ich noch einen gemeinsamen Saisonabschluss begehen. Wir waren heuer zwar auf einigen mittellangen Touren, z. B. der 6 Gipfelrunde im Liesinggraben gemeinsam unterwegs gewesen, aber für eine große Tour hatte es noch nicht gepasst. Dafür hatten wir eher Solo-Erfolge zu verzeichnen, wie man so schön sagt. Werner hat z. B. bei seiner 13. Begehung der Traverse der Eisenerzer Alpen endlich sein großes Ziel erreicht, unter 11 Stunden zu bleiben. Und ich habe mich auf der Teichalmrunde XXL bzw. der Napalm Challenge etwas vergnügt. Jetzt sollte das Wetter im Oktober aber noch so halbwegs passen, und eine gemeinsame größere Tour war möglich. Letztlich fiel unsere Entscheidung auf den Stanzer Trail XL, eine etwas erweiterte und vor allem von der Linienführung, unserer Meinung nach, schönere Variante des Stanzer Trailruns. Ähnlich wie bei der Teichalmrunde XXL folgt auch hier der Weg dem Bergkamm, der das Stanzer Tal weitläufig umrundet. So ergibt sich eine Runde mit 50 Kilometern Strecke und rund 2400 Höhenmetern Anstieg.

### Stanzer Trail XL

Los geht's beim Kreisverkehr beim Sportzentrum Kindberg. Dort führt eine kurze Stiege auf der Ostseite auf einen Pfad, der uns auf den markierten Wanderweg bringt. Nach ein paar Metern Asphalt biegt dieser auch schon wieder rechts auf einen Trail ab. Die Steigung ist im ersten Teil der Tour angenehm - nicht zu steil, sodass wir auch ordentlich Tempo machen können. Nach etwa 5 Kilometern stößt man auf die Strecke des Stanzer Trailruns, dessen Markierungen uns jetzt bis zur Hofbauerhütte begleiten. Entlang des ausgedehnten Windparks auf der Mitterdorfer Alpe führt der Weg bis auf die Stanglalde, den höchsten Punkt des nördlichen Teils der Runde. Forststraßen und Trails wechseln sich nun immer wieder ab. Abschnittsweise erkenne ich Teile der Strecke wieder. Schließlich geht es über einen steinigen Hohlweg hinunter zum Gasthof auf der Schanz. Hier kann man auch seine Flasks wieder auffüllen.

Gegenüber des Gasthauses geht es entlang des markierten Wanderwegs weiter - wieder den nächsten Windrädern entgegen. Bis zum Fuchskogel, vorbei am nächsten Windpark, geht es nun wieder mäßig steil bergan. Oft hat man hier einen wunderbaren Ausblick in die, in unserem Fall herbstliche, Oststeiermark. Kurz vor dem Straßegg müssen wir kurz die alpenvereinaktiv.com-App bemühen, um unseren kleinen Abschneider zum Wanderweg auf den Hochschlag zu finden; bis zum Straßegg wäre es von dort praktisch nur hin und zurück. Langsam zeigen Werners laufende Hochrechnungen, dass wir die Runde unter 9 Stunden schaffen könnten, was natürlich motiviert. Nun sind wir bis auf Weiteres auf altbekannten Wegen der Teichalmrunde XXL unterwegs. Das bedeutet natürlich auch, dass nun zwei knackige Anstiege auf den Hochschlag bzw. danach vom Eibeggsattel auf die Grabnerhöhe anstehen. Dazwischen kommt man noch an der schon erwähnten Hofbauerhütte vorbei, wo der Stanzer Trailrun rechts abbiegt. Von der Grabnerhöhe blicken wir nach Norden, die Windreäder der Mitterdorfer Alpe sind schon brutal weit weg. Es ist immer wieder unglaublich welche Strecken man auch zu Fuß, in relativ kurzer Zeit, zurück legen kann. Wir verlassen hier die Teichalmrunde XXL und biegen Richtung Allerheiligen im Müürztal ab.

Hier führt ein schöner, aber ziemlich steiler und anspruchsvoller Trail hinunter bis zum Jagdhaus Sattler, das kostet etwas Zeit und mit unserem Ziel könnte es spannend werden. Vom Sattler geht es über Forstwege, Schotterstraßen und Wanderwege flacher weiter. Jetzt heißt es, noch Meter zu machen, bevor wir nach ziemlich genau 50 Kilometern die Bundesstraße beim Gernhof erreichen. Wir sind recht happy, da wir die Runde doch noch unter 9 Stunden zurückgelegt haben - was eigentlich vordergründig nicht geplant war, uns aber nun doch sehr freut!



## **Informationen und Hinweise**

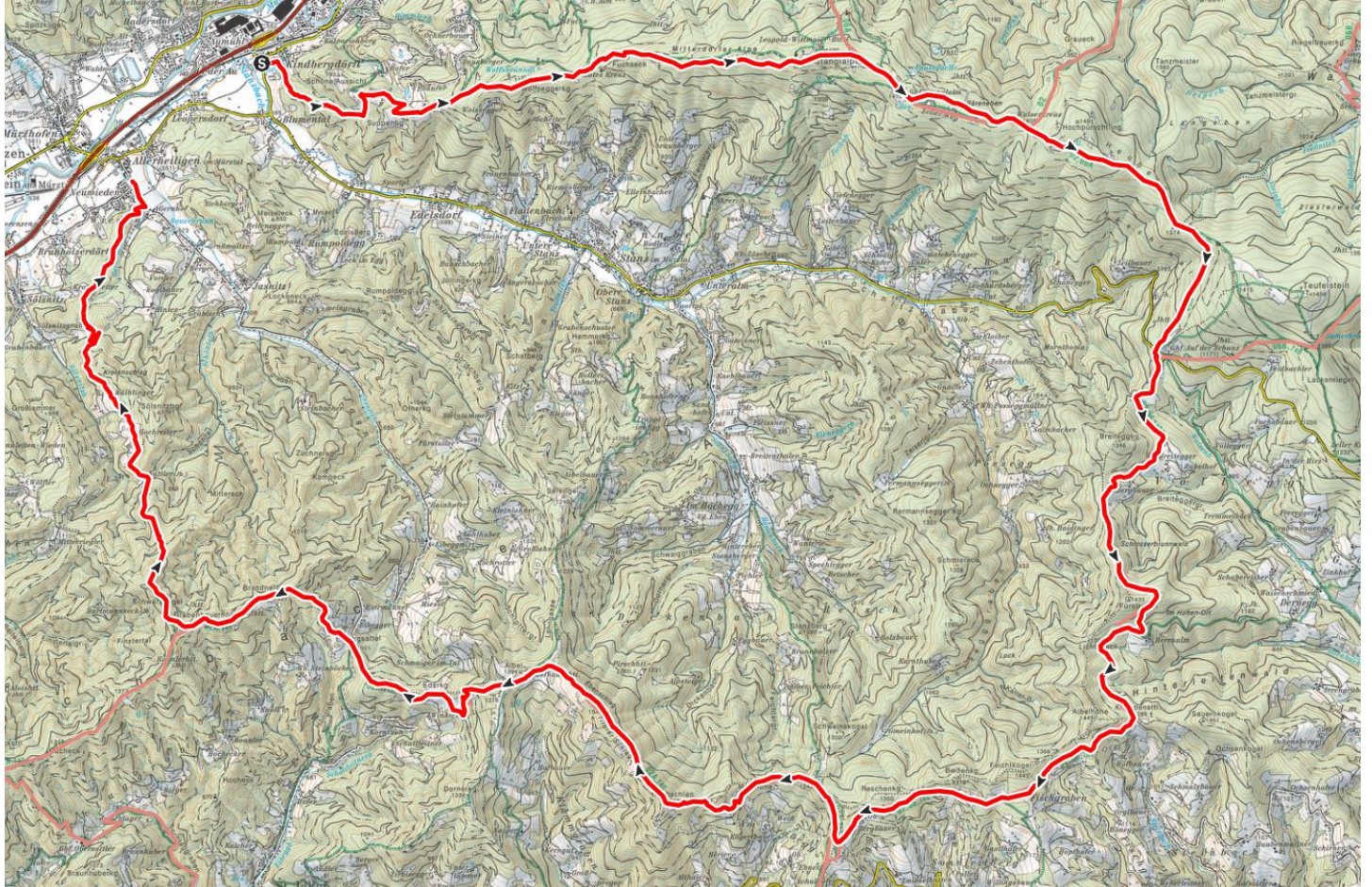
### **Trail Info - Strecken Eckdaten**

Aufstieg: 2350 m

Strecke: 50 km

Anmerkung: Trailrunning Equipment inkl. GPS Track oder Karte empfehlenswert. Je nach Temperatur entsprechend Flüssigkeitsvorräte mitnehmen.

Karte/Topo: Stanzer Trail XL (Karte)



Web: [http://strassig.at/pictures/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/2025\\_10...](http://strassig.at/pictures/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/2025_10...)

### **Weiterführende Links**

- Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/trailrunning/>  
*Trailrunning auf strassnig.at - Weitere Trailrunning Strecken auf strassnig.at*
- Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/>  
*Endurance Sports auf strassnig.at - Endurance Sports auf strassnig.at*