

Trailrunning Teichalmrunde XXL

4. Juli 2024, 10. Mai 2025, Peter

Die Idee zu dieser Runde kam mit vor einiger Zeit, nachdem mir ein Freund erzählte, er sei vom Parkplatz Rennfeld bei Pernegg bis auf das Straßegg gewandert. Ich schaute mir die Route an und da ergab sich die Idee für eine Weiterführung bis Mixnitz. Insgesamt umrundet die Route das Breitenauertal großzügig. Sie verläuft vorwiegend auf Bergrücken. Insgesamt ergibt sich so eine förmlich ideale Linie rund um das Tal. Am nördlichen Teil, zwischen Buchecksattel und Straßegg ist man über weite Strecken sehr einsam unterwegs. Der südliche Teil führt auf beliebten Wanderwegen vom Straßegg auf die Teichalm, Rote Wand zurück nach Mixnitz. Die Runde kann natürlich auch in die andere Richtung unternommen werden.

Trailrunning Teichalmrunde XXL 2024 - clockwise

Ich startete die Runde beim Parkplatz Rennfeld in Pernegg. Hier hat man zwar den steilen Aufstieg aufs Rennfeld gleich zu Beginn, dafür spart man sich diesen Abschnitt im Abstieg nach 43 Kilometern und über 3000 Höhenmetern in den Beinen. Natürlich kann man die Runde aber auch in die andere Richtung unternehmen.

Los geht es also in Pernegg über den 72-Reichen Steig auf das Rennfeld. Von dort weiter den Wanderweg auf den Buckecksattel. Dort trennen sich die Wege zurück nach Pernegg bzw. hinunter nach Breitenau. Man hält sich links Richtung Eibeggsattel bzw. Straßegg am Wanderweg Nr. 740. Die Trails Richtung Eibeggsattel sind sehr einsam. Was sich leider auch dadurch zeigt, dass sie auf den Waldlichtungen oft sehr verwachsen sind. Da es an dem Tag, an dem ich unterwegs war auch noch bis in den Morgen geregnet hatte, war das teilweise hüfthohe Gestrüpp auch noch sehr nass, genauso wie ich nach kurzer Zeit auf diesen Trails. Das kostete ziemlich Motivation, sich hier durchzukämpfen.

Nach ca. 15 Kilometern erreicht man den Eibeggsattel. Hier geht es auf schönen Wanderwegen im Wald weiter zur Hofbauerhütte. Bei der Hütte gibt es einen Brunnen, um die Flüssigkeitsvorräte aufzufüllen. Weiter geht es über den Ebenschlag zum Hochschlag. Der erste Teil des Abstieges vom Hochschlag ist sehr steil und erdig. Diesen Abschnitt kannte ich aus der anderen Richtung vom Stanzer Trailrun, auf dessen Strecke ich vor einigen Jahren mit ein paar Kumpels privat unterwegs war. Bis auf das Straßegg zieht es sich dann doch noch etwas. Nach 25 Kilometern und rund 2000 Höhenmetern ist selbiges aber dann doch erreicht. Beim Gasthof am Straßegg gibt es wieder die Möglichkeit, die Vorräte aufzustocken.

Der nächste Abschnitt führt auf die Teichalm, hier ist man meist auf schönen Wanderwegen und Schotterstraßen unterwegs. Es gibt auch die eine oder andere Hütte am Weg. Man überschreitet eine Reihe von Hügeln bis man schließlich den Heulantsch erreicht und auf die Teichalm hinunterblickt. Zuletzt erreicht man die Teichalmstraße und läuft bis zum See auf der Asphaltstraße.

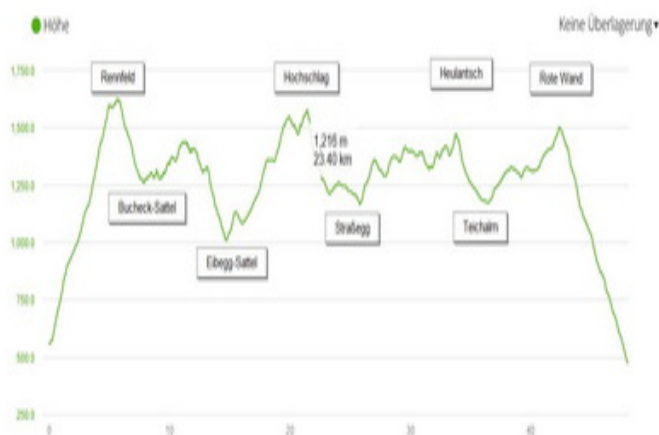
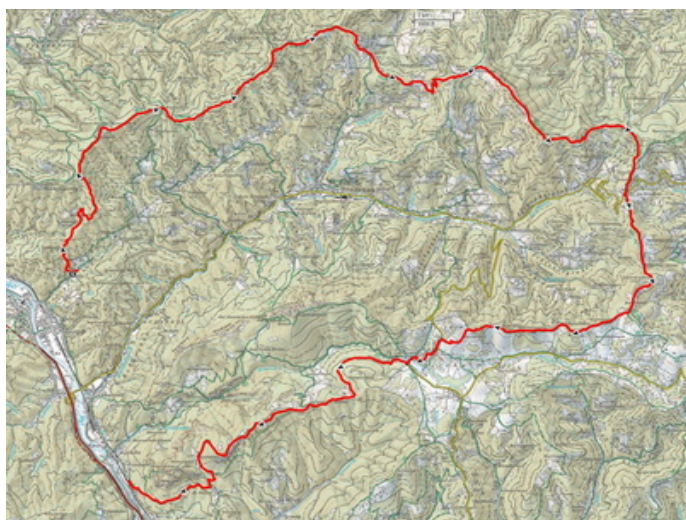
Von der Teichalm gibt es einen sehr coolen Trail auf die Tyrnaueralm. Dazu läuft man auf der Teichalm bis zum südlichen Parkplatz und dort Richtung Almerlebnispark Teichalm. Dort direkt beim Park vorbei und durch das 'Hochseilparkgelände'. Ein kleines Stück später startet links ein schöner Trail, der extrem flowig bis zur Tyrnaueralm führt, teilweise beschildert. Hier die letzte Gelegenheit, die Flüssigkeitsvorräte aufzufüllen. Nun der letzte Anstieg auf den Gipfel der Roten Wand. Rund 43 Kilometer und 3200 Höhenmeter hat man bis hier in den Beinen. Zum Glück geht es jetzt praktisch nur noch bergab. Am ersten Teil vom Gipfel bis auf den Buchebensattel dafür aber teilweise technisch recht anspruchsvoll. Dann auf dem Wanderweg Richtung Mixnitz. Beim Parkplatz Tennisstüberl hat man es dann geschafft.

Trailrunning Teichalmrunde XXL 2025 counter-clockwise - FKT

Im Frühjahr 2025 habe ich die Runde dann wieder in Angriff genommen, diesmal gegen den Uhrzeigersinn. Die Bedingungen waren Ideal, das Wetter genau richtig, um die ganze Runde ohne viel umziehen hinter sich zu bringen und die Trails noch nicht so verwachsen wie letztes Jahr im Sommer.

Insgesamt hat die Runde gegen den Uhrzeigersinn einen etwas anderen Charakter. Der Start auf die Rote Wand bietet zwar etwa gleich viele Höhenmeter wie auf das Rennfeld, dafür ist der Weg nicht ganz so steil. Dagegen sind einige andere Anstiege, wie Heulantsch, Hochschlag oder den Brandnerberg in diese Richtung steiler, was etwas Zeit kostet. Die steilen 1100 Höhenmeter Downhill vom Rennfeld, fordern die Oberschenkel und Knie zuletzt nochmals ordentlich! Bei der Brücke beim Parkplatz Rennfeld hat man es dann geschafft.

Insgesamt ist die Runde gegen den Uhrzeigersinn für mein Gefühl fordernder, vor allem durch die steilen Aufstiege in der zweiten Hälfte der Tour. Ich war aber wieder sehr begeistert und konnte ich es mir nicht verkneifen die Teichalmrunde XXL bei fastestknowntime.com vorzuschlagen und eintragen zu lassen. Ich denke, dass auch andere sicher viel Vergnügen auf den 48 Km und 3200 Höhenmetern der Runde haben könnten und werden. Vorerst konnte ich mir aber die FKT in der Kategorie Male Self-Supported sichern.



Informationen und Hinweise

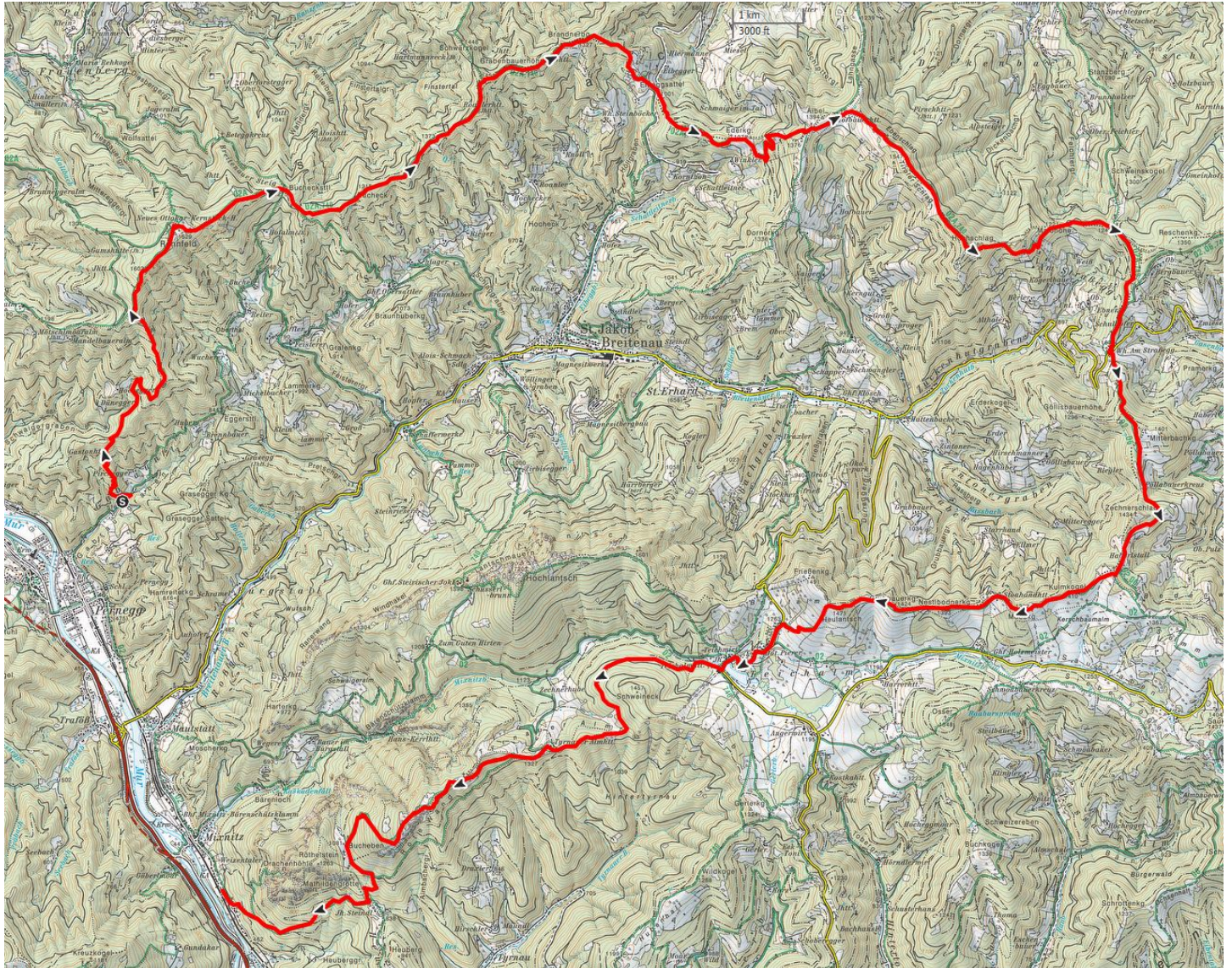
Trail Info - Strecken Eckdaten

Aufstieg: 3200 m

Strecke: 48 km

Anmerkung: Trailrunning Equipment inkl. GPS Track oder Karte empfehlenswert. Der Abschnitt zwischen Buchebensattel und Eibeggsattel ist wenig begangen und kann im Sommer teilweise stark verwachsen sein. Ich glaube am schönsten ist die Tour im Frühjahr oder Herbst. Egal in welche Richtung, zuletzt warten immer steile Abstiege.

Karte/Topo: Trailrunning Teichalmrunde XXL (Karte)



Web: http://strassig.at/pictures/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/2025_05...

Weiterführende Links

- Web: <http://strassnig.at/ad-und-laufsport/trailrunning/>
Trailrunning auf strassnig.at - Weitere Trailrunning Strecken auf strassnig.at
- Web: <https://fastestknowntime.com/athlete/peter-strassnig>
fastestknowntime.com - Peters Profil auf fastestknowntime.com