

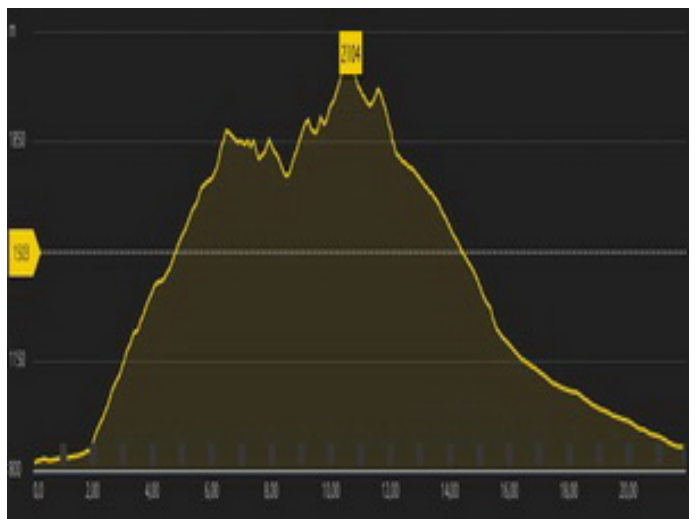
Trailrunning Drei Gipfel Lauf Wald am Schoberpass

24. Juni 2016, Peter

Von 1985 bis 2005 war der Drei Gipfel Lauf mit Start und Ziel in Wald am Schoberpass ein Fixtermin in den Berglauf-Veranstaltungskalendern. Die Strecke führt von Wald am Schoberpass über den Wanderweg auf den Großen Schober, hier sind schon mal 1000 Höhenmeter auf einer Streckenlänge von 4,6 km zu bewältigen - es geht also ordentlich bergauf. Weiter folgt man dem Grat entlang Richtung Leckenkoppe, hinab in den Leckensattel und wieder rauf auf den Silberling. Weiter folgt man dem hier teilweise schmalen Grat, Trailrunner mit alpinistischen Ansprüchen können noch das Leistenhorn überschreiten (der normale Weg geht nordwestlich vorbei), bevor es nochmal 200 Höhenmeter auf das Himmeleck, den höchsten Punkt des Laufes, geht. Mit Ausnahme der weiteren 50 Höhenmeter auf den Griesmoarkogel, geht es von nun an 'nur' noch bergab. Dies aber auf einer Strecke von über 10 Kilometern - und der Liesinggraben zieht sich gewaltig, bis man endlich nach Unterwald kommt.

Ich hatte das Auto direkt bei der Bahnunterführung in Unterwald geparkt gehabt, das spart den Gegenanstieg nach Wald am Schoberpass, und man hat vor dem Anstieg auf den Großen Schober noch etwa 1,8 km zum Warmlaufen. Am 24. Juni war es sehr heiß, das machte die Anstiege und den Rückweg durch den Liesinggraben hitzemäßig brutal. Die steilen Passagen bin ich durchwegs zügig gegangen, als Normalsterblicher ist man so bei dieser Steilheit, aber nicht wirklich langsamer als beim Laufen - insgesamt ist die Runde auch so noch fordernd genug.

Einen Brunnen mit Trinkwasser gibt's auf der Schwarzbeeralm, sowie zwei Tröge bei Quellen auf der Strecke vom Bärernsulsattel zur Beisteineralm. Bei der Beisteineralm ist dann wieder die letzte Wasserstelle der Tour. Angeblich soll der originale Drei Gipfel Lauf 27 km gehabt haben, ich konnte aber keine Informationen finden, wo diese zusätzlichen 5 km verlaufen hätten sollen. Aber wie gesagt, es ist auch so eine ordentliche Tour.



Informationen und Hinweise

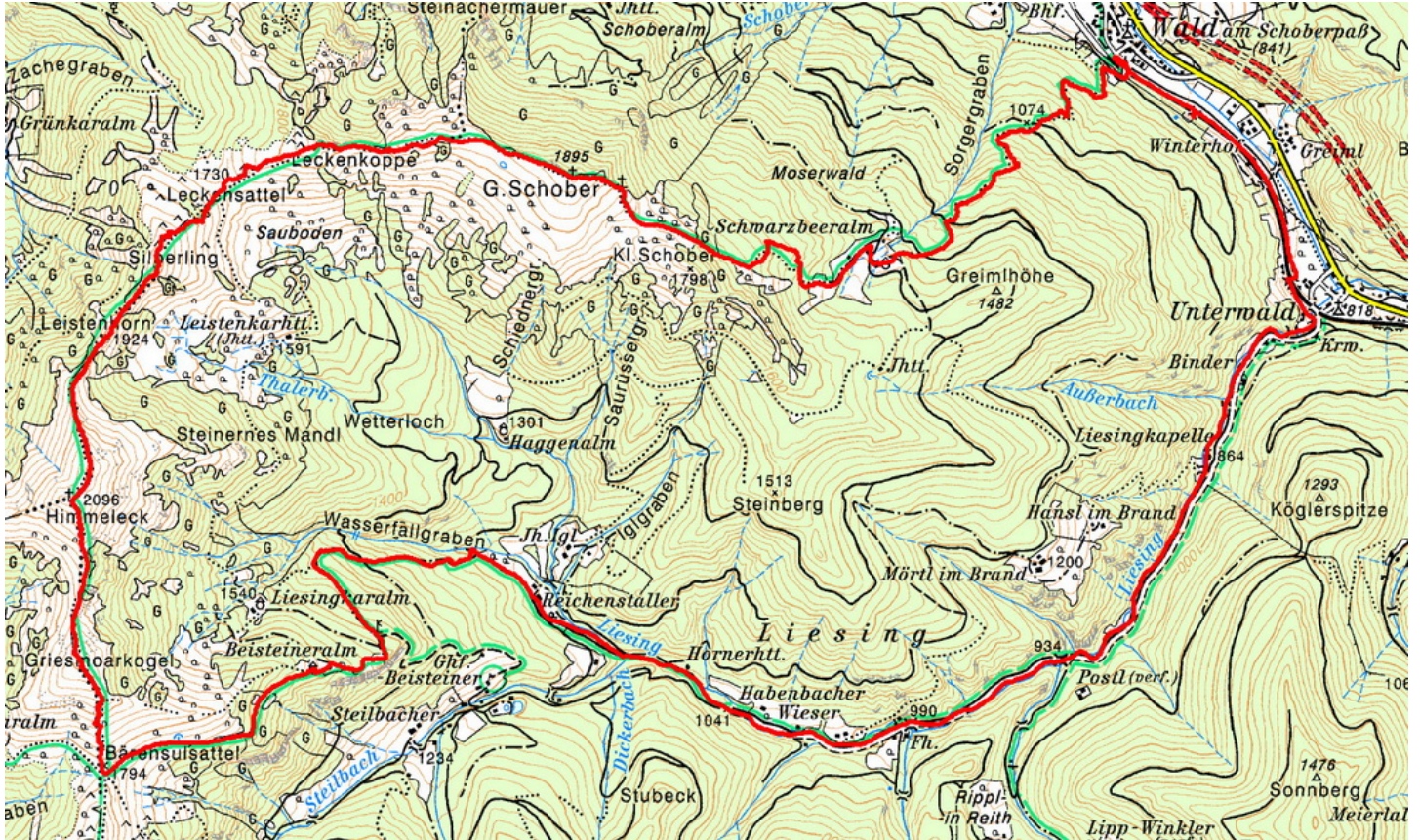
Trail Info - Strecken Eckdaten

Aufstieg: 1730 m

Strecke: 21.93 km

Anmerkung: Die Route folgt durchgehend dem Wanderweg. Teilweise sind die Trails schon etwas zugewachsen, da wenig begangen. Trailrunningschuhe von Vorteil. Nix für Leute mit Knieproblemen, 10 km und 1100+ Hm bergab am Stück!

Karte/Topo: Laufstrecke/Trailrunning Drei Gipfel Lauf Wald am Schoberpass (Karte)



Web: http://strassig.at/pictures/rad-und-laufsport/trailrunning/drei_gipfel...

Web: http://strassig.at/pictures/rad-und-laufsport/trailrunning/drei_gipfel...

Weiterführende Links

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