

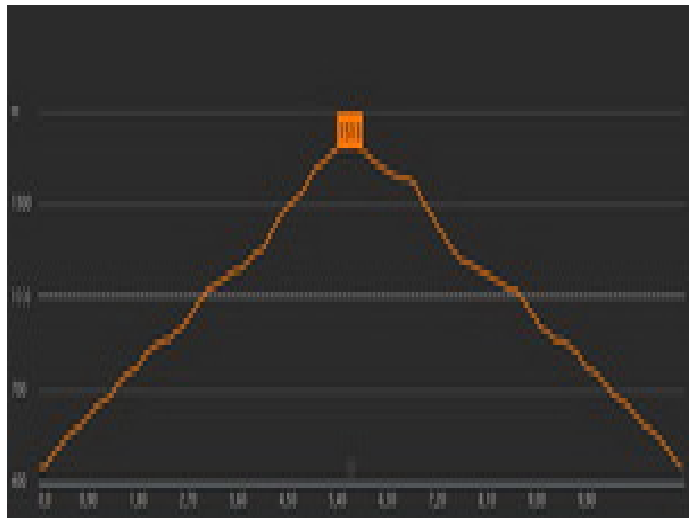
## Trailrunning Rote Wand 1505 m von Mixnitz

13. November 2015, Peter

Die Herausforderung beim Lauf von Mixnitz auf die Rote Wand ist, dass man knapp über 1000 Höhenmeter am Stück zurücklegen kann bzw. muss. Da dieser Höhenunterschied auf nur 5.5 km verteilt ist, geht's meist ordentlich bergauf. Über einige Strecken ist der Trail auch technisch nicht ganz ohne. Jedenfalls ist es ein tolles Gefühl, dann am Rote Wand Gipfel zu stehen.

Parken kann man gut beim ausgeschilderten Parkplatz beim Tennisstüberl in Mixnitz, gleich danach geht der Wanderweg los - gleich von Anfang an geht's ordentlich bergauf. Die Passage bevor man den Forstweg zum Buchebensattel, sowie jene, wo man die Wiese über der Roten Wand erreicht, treiben den Puls besonders in die Höhe.

Für den Abstieg kann man entweder den gleichen Weg nehmen, bzw. die Rote Wand umrunden. Dazu zuerst dem Wanderweg Richtung Tyrnauer Alm folgen, technisch sehr anspruchsvoll, wo man auf die erste Wiese kommt, dann rechts und direkt unter der Gipfelwand vorbei (Achtung evtl. Steinschlag) einem Pfad folgen. Danach direkt den Rücken, zuerst über die Wiese, dann durch den Wald folgen bis man auf den markierten Wanderweg trifft. Dieser leitet zurück Richtung Buchebensattel bzw. biegt man vorher auf die Aufstiegsstrecke zurück ab.



## **Informationen und Hinweise**

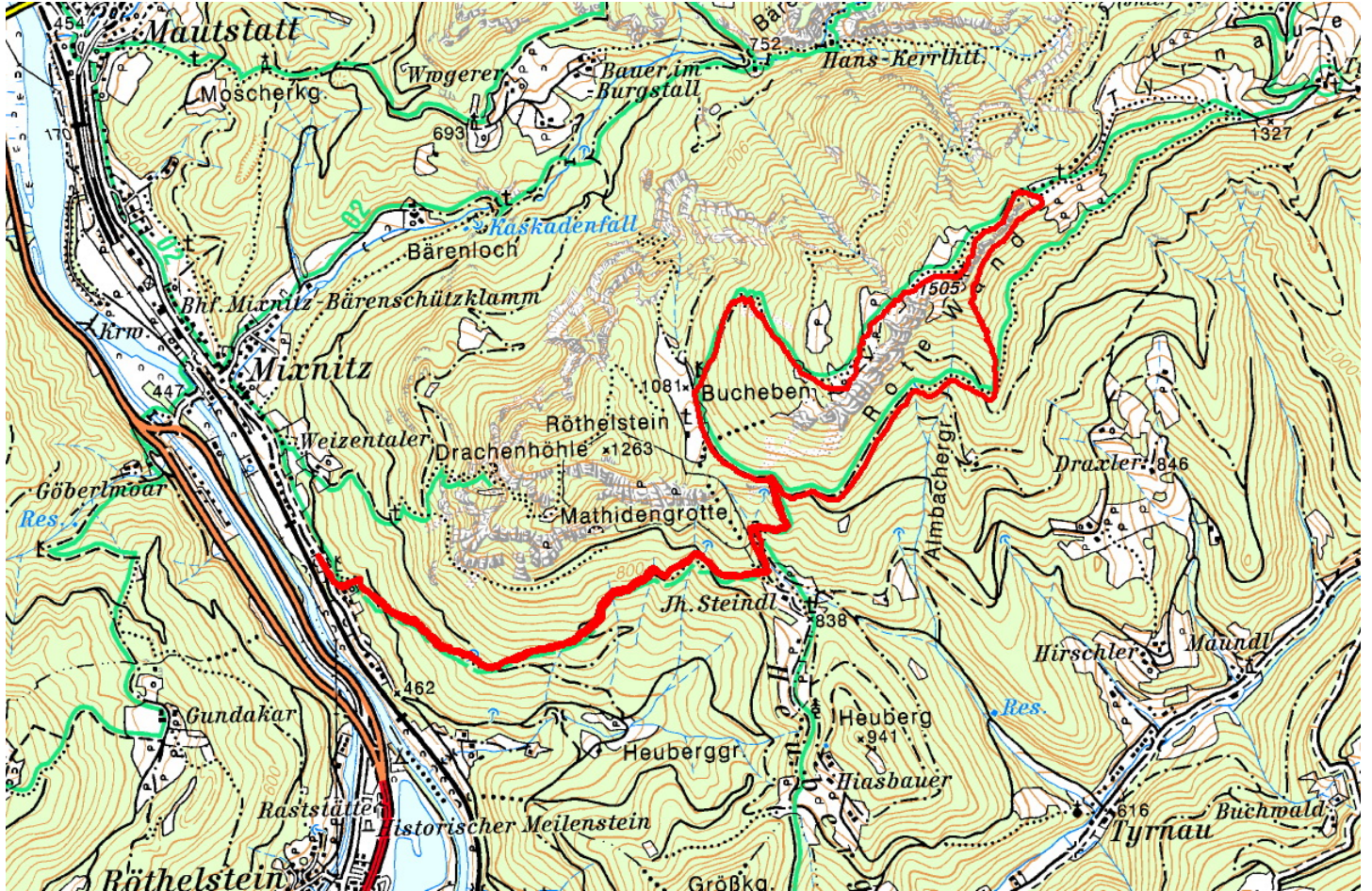
### **Trail Info - Strecken Eckdaten**

Aufstieg: 1055 m

Strecke: 11.69 km

Anmerkung: Für diese Runde würde ich unbedingt "Geländelaufschuhe" empfehlen.

Karte/Topo: Trailrunning Strecke Mixnitz Rote Wand (Karte)



Web: [http://strassig.at/pictures/rad-und-laufsport/trailrunning/mixnit\\_rote...](http://strassig.at/pictures/rad-und-laufsport/trailrunning/mixnit_rote...)

Web: [http://strassig.at/pictures/rad-und-laufsport/trailrunning/mixnit\\_rote...](http://strassig.at/pictures/rad-und-laufsport/trailrunning/mixnit_rote...)

### **Weiterführende Links**

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