

Trailrunningrunde Mixnitz - Bärenschützklamm - Hochlantsch - Teichalm - Rote Wand - Mixnitz

29. September 2017, Update Juni 2019, Peter und Barbara

Trailrunning durch die Bärenschützklamm plante ich schon länger. Angeregt durch einen Suunto Movescount Move, ergab sich eine Strecke von Mixnitz durch die Bärenschützklamm und weiter bis auf den Hochlantsch. Von dort auf die Teichalm und über Tyrnauer Alm und Rote Wand zurück nach Mixnitz. Insgesamt eine sehr abwechslungsreiche, sowohl technisch als auch konditionell fordernde Strecke über knapp 25 km und 1700 Höhenmeter.

Das Auto parkte ich beim Parkplatz 'Drachenhöhle' beim Tennisüberl. Das hat den Vorteil, dass man am Ende der Runde praktisch direkt beim Auto von der Roten Wand runterkommt. Nun ging's erst mal zum Einlaufen auf der Straße Richtung Bärenschützklamm Parkplatz und den ersten Teil des Wanderwegs klassisch bis vor die dritte Brücke. Dort wählte ich den Weg am orogr. rechten Bachufer, der Richtung Burgstall und weiter zur Mauthütte, führt. Das ist etwas direkter und von der Steigung homogener als der normale Wanderweg. Die ersten 300 Höhenmeter hat man bis hierher hinter sich.

Möchte man direkt durch die Bärenschützklamm, so wie ich, dann heißt es zu Betriebszeiten der Klamm, 3 Euro 50 (bzw. 3 Euro für AV Mitglieder MIT Ausweis) zu löhnen. Dann kann es aber losgehen, 450 Höhenmeter auf etwas über 2 km stehen am Programm. Zuerst noch über den teilweise steinigen Wanderweg bis die Leitern beginnen. Die Leitern an sich sind nicht wirklich zu laufen, in zügigem Schritt geben die Stufen aber auch ganz schön aus. Es empfiehlt sich, das Ganze auch idealerweise unter der Woche zu machen, da sind weniger Leute in der Klamm, am Wochenende dürfte es eine ziemliche Warterei geben. Ich hatte Glück und es waren nur wenige Leute unterwegs, die ich auch rasch überholen konnte. Ab der Bergrettungshütte geht's wieder flacher dahin, bis es den Puls von der letzten Brücke bis zum Ausstieg nochmal ordentlich in die Höhe treibt. Vom Ausstieg geht's flacher, aber auf einem sehr steinigen Weg bis zum Guten Hirten (Einkehrmöglichkeit).

Der Wanderweg führt weiter über die Wiese und auf einem wurzeligen Trail bis zu einer Forststraße - Richtung Steirischer Jockl. Der Wanderweg kürzt aber ein paar Kehren ab und man gelangt relativ direkt zum Fuß des Hochlantsch. Jetzt folgen steile und technisch anspruchsvolle, viele Wurzeln und Steine, 300 Höhenmeter bis auf den Gipfel des Hochlantsch. Gut 1200 Höhenmeter hat man bis hierher hinter sich gebracht. Nun geht's auf einem schönen Trail hinunter zur Teichalm.

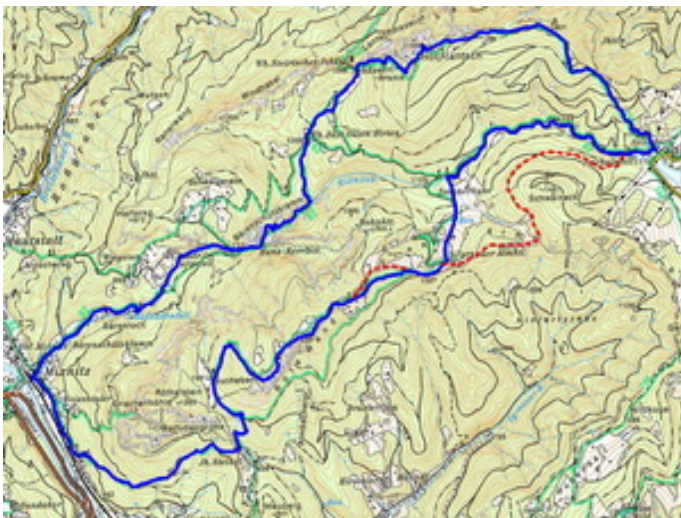
Der Trail zur Teichalm ist recht flowig und bietet Gelegenheit, den Puls etwas zu senken. Bei der Teichalm kommt man dann auf eine Wiese, wo gleich der Wegweiser Richtung Tyrnauer Alm steht, man braucht nicht bis zur Asphaltstraße vor zu laufen. Jetzt folgen gemütliche drei Kilometer entlang des Mixnitzbaches auf einem Schotterweg. Ziemlich genau bei Kilometer 16 der Runde führt links eine schmale Holzbrücke über den Mixnitzbach. Über diese führt der Wanderweg direkt zur Tyrnauer Alm. Nach der Brücke dem ansteigenden Wanderweg im Wald neben der Weide entlang, bis man nochmal auf die Forststraße zur Tyrnauer Alm kommt. Nun noch ein Stück bis zur ersten Rechtskurve und dann direkt über die Weide, dem Zaun entlang, zur Tyrnauer Alm (Einkehrmöglichkeit).

Update Juni 2019: 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. Von der Tyrnaueralm kann man dann noch den kleinen Hügel mitnehmen, auf den man schon von der Alm den Weg sieht, schöner Auf und Abstieg. Bei der Wiese vor dem letzten Stück zur Roten Wand trifft man wieder auf den originalen Wanderweg. Auf unten verfügbarer Karte sind die Varianten rot eingezeichnet.

Die Rote Wand ist bereits in Sicht, aber ein Stück ist es noch. Nach einem kurzen Stück auf der Schotterstraße rechts auf die Wiese, keine Angst, man muss nicht ganz auf den Hügel rauf. Der Weg führt gleich mal links in den Wald. Nun auf einem tollen Singletrail bis zur großen Wiese vor dem finalen Gipfelanstieg. Das letzte Stück ist nochmal technisch ziemlich anspruchsvoll, viele kleine Felsen, Steine und Wurzeln. Aber bald hat man den Gipfel der Roten Wand erreicht.

Von nun an geht's bergab. Man folgt dem Wanderweg oberhalb der Roten Wand Richtung Buchebensattel. Wer möchte, kann hier auch noch den Röthelstein mitnehmen und von diesem nach Mixnitz runterlaufen. Meine Runde führt aber über den klassischen Wanderweg zuerst ein paar hundert Meter Richtung Parkplatz Rote Wand, bis rechts der Weg nach Mixnitz abzweigt. Der nächste Teil ist nochmal etwas technischer, Steinplatten und Wurzeln, aber dann wird der Weg bis Mixnitz recht flowig. Und nach knapp 25 Kilometern erreicht man nur 100 Meter vom Parkplatz entfernt wieder die Asphaltstraße.

Die Route ist durchgehend gut markiert und von den Trails wirklich sehr abwechslungsreich, steinige Passagen wechseln mit Wurzel und super Flow Trails, und nicht zuletzt bilden auch die Leitern und Stufen in der Bärenschützklamm eine besondere Herausforderung.



Informationen und Hinweise

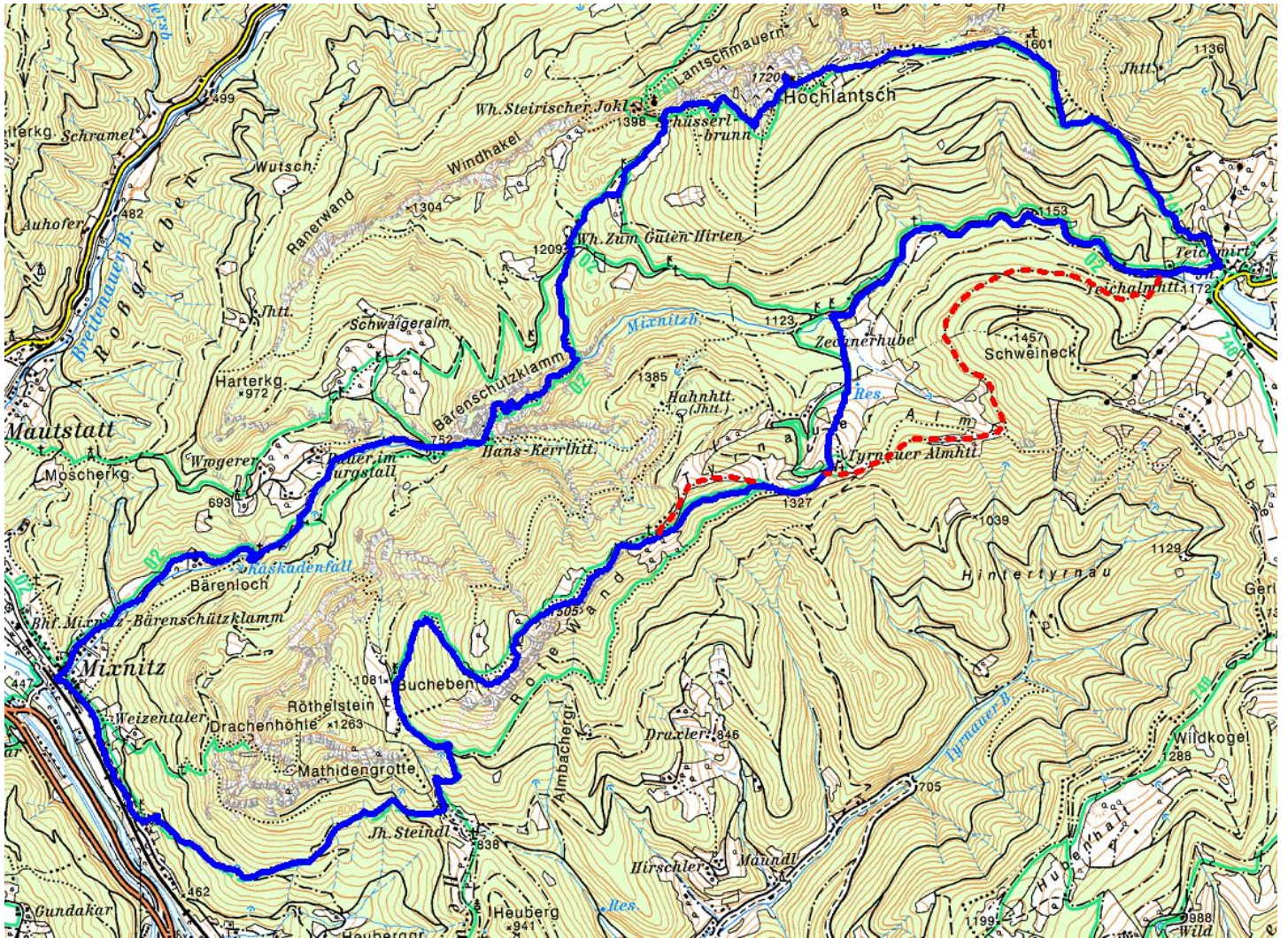
Trail Info - Strecken Eckdaten

Aufstieg: 1680 m

Strecke: 24,9 km

Anmerkung: Trailrunningschuhe, evtl. -Stöcke, -Rucksack, Einkehrmöglichkeit beim Steirischen Jockl und Tyrnaueralm

Karte/Topo: Trailrunningrunde Mixnitz - Bärenschtzklamm - Hochlantsch - Teichalm - Rote Wand - Mixnitz (Karte)



Web: <http://strassig.at/pictures/rad-und-laufsport/trailrunning/mixnitz-hoc...>

Web: <http://strassnig.at/pictures/rad-und-laufsport/trailrunning/mixnitz-hoc...>

Weiterführende Links

Web: <http://strassnig.atrad-und-laufsport/trailrunning/>

Trailrunning auf strassnig.at - Weitere Trailrunning Strecken auf strassnig.at