

## Trailrunning Drei Zinnen Umrundung

1. August 2022, Barbara, Peter und Sophie

Im Zuge unseres Sommerurlaubs 2022 haben wir auch den Drei Zinnen einen Besuch abgestattet. Die klassische Wanderung rund um die Drei Zinnen haben wir als Familien-Trailrunning-Tour unternommen. Nicht besonders weit, nicht besonders viele Höhenmeter, nicht besonders schwierig aber **BESONDERS SCHÖN** :-)

Ausgangspunkt für diese Runde ist im Normalfall der Großparkplatz bei der Auronzo Hütte. Die Zufahrt dorthin führt über eine Mautstraße. Die Runde kann entweder im oder gegen den Uhrzeigersinn gelaufen werden. In beide Richtungen ist der Weg praktisch nicht zu verfehlen. Wir sind die Runde im Uhrzeigersinn gelaufen, so möchte ich sie auch kurz beschreiben.

Vom Parkplatz läuft man am Wanderweg Nr 105 zur Forcla di Mezzo. Für den ersten Blick auf die berühmten Nordwände muss man allerdings noch ein Stück weiter, dann wird man allerdings nicht enttäuscht. Nach dem ersten Nordwandblick beginnt ein längerer Downhill Richtung Langalm, von wo es leicht kuppert Richtung Rienzboden weiter geht.

Über einen steinigen, teilweise mit Holzstufen präparierten Weg folgt ein Anstieg zur Dreizinnenhütte. Der Trail zwischen Forcla di Mezzo und Dreizinnenhütte ist der lauftechnisch Anspruchsvollste. Von der Hütte führt nach kurzem Abstieg ein breiter Touristenpfad, vorbei am Paternkofel, aufs Zinnenjoch. Von hier nochmal über einen kurzen Downhill zum Rifugio Lavaredo und zuletzt noch zwei relativ flache Kilometer zurück zur Auronzohütte und dem Parkplatz.

In der Urlaubssaison herrscht um die Drei Zinnen ein ziemlicher Trubel. Für eine FKT sollte man entweder früh oder spät bzw. Off-Season unterwegs sein.





## **Informationen und Hinweise**

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

Aufstieg: 480 m

Strecke: 9,3 km

Anmerkung: Trailrunningschuhe empfehlenswert, ein paar technisch anspruchsvollere Passagen gibt es doch auf der Strecke. Man ist auf der Runde immer zwischen 2100 und 2400 Meter Seehöhe unterwegs.

Karte/Topo: Trailrunning Drei Zinnen Umrundung (Karte)



Web: [http://strassig.at/pictures/rad-und-laufsport/trailrunning/2022\\_08\\_01\\_...](http://strassig.at/pictures/rad-und-laufsport/trailrunning/2022_08_01_...)

**Weiterführende Links**

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

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