

# NOCKBERGE TRAILS

## Geführte Trailrunning-Gruppenreise mit Guide Holger Schulze

Erlebe den UNESCO Biosphärenpark Kärntner Nockberge in Bad  
Kleinkirchheim

✓ **IM COOEE ALPIN HOTEL – BAD KLEINKIRCHHEIM**



© Trails Angels



© Holger Schulze

Die Nockberge sind die westlichste und höchste Gebirgsgruppe der Gurktaler Alpen und erstrecken sich über Teile Kärntens, Salzburgs und der Steiermark. Ihr Erscheinungsbild ist durch zahlreiche kuppenartige und grasbewachsene Berggipfel bis auf eine Höhe von 2.441 Meter geprägt. Technisch nicht allzu anspruchsvolle Trails, also ideal für ein paar sportliche Trailrunning-Tage in Kärnten.

# Unterkunft

## COOEE ALPIN HOTEL – BAD KLEINKIRCHHEIM



Lage: Im Dezember 2020 neu eröffnet!

Das Hotel liegt im beliebtesten Teil von Bad Kleinkirchheim.

UNESCO Biosphärenpark ein Naturparadies für Outdoorsportler in unmittelbarer Nähe.

Das Thermalbad Römerbad ist nur 300 Meter entfernt und in wenigen Minuten gut zu Fuß erreichbar.

Massagen sind im Day Spa Römerbad buchbar.

Ausstattung: Modernes Hotel mit insgesamt 99 Zimmern, Rezeption, Lobby und Restaurant.

Parkplätze ohne Gebühr (nach Verfügbarkeit). Fahrradraum.

Wellness: Sauna und Fitnessraum.

Zimmer: Alle modern und komfortabel eingerichtet, mit Kabel-TV, Radio, Föhn, Regendusche, WC und Balkon.

# Routenführung:

## 1. Tag: Individuelle Anreise nach Bad Kleinkirchheim.

---

Erstes Kennenlernen mit Holger und Informationsbriefing für die nächsten Tage

## **2. Tag: Orientierungstour: Rundtour direkt ab/bis Hotel – Totelitzen / St. Oswald**

---

Die Tour startet direkt beim Hotel und führt auf einem selten begangenen Pfad entlang des Zirkitzenbachs und über die Fronwiesen auf den Totelitzen. Der Gipfel des Totelitzen ist typisch für die Nockberge - ein runder, grasbewachsener Buckel, fast 2000 Meter hoch. Über St. Oswald führt die Tour retour zum Hotel.

Optionale Einkehr: In einem der Gasthäuser in Sankt Oswald (z.B. Sportalm).

~20 km, Höhenmeter Aufstieg 1200 m / Abstieg 1200 m

## **3. Tag: Falkert / Rödresnock**

---

Fahrt mit dem Nockmobil (8 Personen pro Fahrzeug) ca. 9:30 Uhr ab Hotel Coöee zum Falkertsee.

Gemeinsames Aufwärmen und los geht die heutige Tour.

Vom Falkertsee hoch auf die Falkertspitze und über die Lärchenhütte (Mo und Di geschlossen, aber SB-Getränkeautomat und Wasserbrunnen) zum Rödresnock (2310m), über den Schwarzkofel und weiter steil bergab über Almwiesen zur Moschelitzenalm retour nach Bad Kleinkirchheim.

~20 km, Höhenmeter Aufstieg 1300 m / Abstieg 2100 m

## **4. Tag: St. Oswald / Predigerstuhl**

---

Fantastische Panorama-Tour, die oberhalb der Waldgrenze in das Herz des Biosphärenparks führt.

Fahrt mit dem Nockmobil (8 Personen pro Fahrzeug) ab Coöee zu der Talstation der Biosphärenparkbahn Brunnach, wo die heutige Lauftour startet. Auf alpinen Pfaden erreichen wir nach dem idyllisch gelegenen Naßbodensee den Predigerstuhl (2170m) mit seinem grandiosen Ausblick auf die einzigartige Landschaft der Nockberge.

Ende der Tour wieder bei der Talstation der Brunnachbahn und Fahrt mit privat gebuchtem Bus retour zum Hotel.

Optionale Einkehr: St. Oswalder Bockhütte (oder alternativ Erlacher Bockhütte falls jemand den letzten großen Anstieg nicht mitmachen möchte)

~22 km, Höhenmeter Aufstieg 1600 m / Abstieg 1.600 m

(\*mit optionaler Nutzung der Brunnachbahn ~20 km, Höhenmeter Aufstieg 1300 m / Abstieg 1600 m)

## 5. Tag: Wöllaner Nock - Rundtour direkt ab/bis Hotel

---

Die Abschlussetappe führt uns vom Cooee über einen langen Aufstieg auf die Kaiserburg (2055m) und weiter zu den mächtigen Doppelgipfeln des Wöllaner Nock (2145m).

Über die Wegerhütte und Klamberger Alm auf dem alten Almweg über Feld am See retour nach Bad Kleinkirchheim.

Optionale Einkehr: Wegerhütte

~23 km, Höhenmeter Aufstieg 1 400 m / Abstieg 1 400 m

(\*mit optionaler Nutzung der Kaiserburgbahn ~17 km, Höhenmeter Aufstieg 400 m / Abstieg 1400 m)

## 6. Tag: Individuelle Abreise

---

oder Verlängerungsächte



© Kärnten Werbung

## Änderungen im Routing vorbehalten!

### Anforderungen und allgemeine Informationen:

- Eine gute Ausdauer ist erforderlich, die Touren erstrecken sich ca. 3 - 6 Stunden pro Tag und erfordern Vorkenntnisse im Trailrunning. Dein Körper sollte An- und Abstiege mit 500 - 1.000 Höhenmeter am Stück gewohnt sein bzw. Du solltest wissen, was so ein An-/Abstieg bedeutet.
- Die Etappen dringen in alpines Gelände vor, entsprechende Trittsicherheit ist erforderlich. Die Trails sind mit Trail-Erfahrung gut zu laufen. Streckenabschnitte sind teilweise technisch anspruchsvoll, können aber im Wandertempo durchquert werden.
- Alpine Trailrunning-Erfahrung muss nicht zwingend vorhanden sein, alpine Wandererfahrung kann dies ersetzen. Du solltest in etwa 40 bis 60 km pro Woche trainieren (mit Anstiegen) und die 10km im flachen Gelände schneller als 55 Minuten laufen.
- Wir wollen kein Rennen laufen oder möglichst schnell ans Ziel kommen, der Genuss am Trailrunning in einer wunderschönen Landschaft steht an erster Stelle. Da jeder Läufer seinen eigenen Rhythmus hat, werden wir die Gruppe nicht zwanghaft zusammenhalten aber unterwegs immer wieder zusammenführen.

Zur notwendigen Ausrüstung gehören: Trail-Laufschuhe, Funktionskleidung (auch lange Hosen oder Shorts mit (Kompressions-) Kniestrümpfe), zweites trockenes Long Sleeve, Haube oder Kappe, Handschuhe, Laufrucksack, Rettungsdecke, Essen und Wasser (für alle Tage), Müllsack, Regen- und Sonnenschutz, Erste-Hilfe-Set, und Mobiltelefon. Auch im Hochsommer kann es zu Temperaturstürzen kommen, stelle daher sicher, dass du genug warme Kleidung inkl. Handschuhe und Haube mitführst.

### Massagen im Day Spa im Thermalbad Römerbad buchbar:

25-minütige Sport-Massage der Beine um die 42,-- Euro (zahlbar vor Ort)

Um selbstständige Terminvereinbarung (bitte mit dem Codewort Nockberge Trails) bis spätestens 21 Tage vor Reiseantritt wird gebeten.

Kontaktdaten:

Thermal Römerbad

Dorfstraße 74

9546 Bad Kleinkirchheim

E-Mail: [beauty@ski-thermen.com](mailto:beauty@ski-thermen.com)

Tel. +43 4240 8282 207



© Philipp Reiter

### Eine Trailrunning Reise mit Guide Holger Schulze:

Nach 25 Jahren im Büro, zuletzt als kaufmännischer Leiter, machte Holger sein Hobby zum Beruf.

Als Trailrunning Guide und staatlich geprüfter Bergwanderführer verbindet er die beiden Leidenschaften „Laufen“ und „Reisen“ in perfekter Symbiose.

Egal ob als Trailrunner im Gelände oder bei Marathons und Ultrarennen auf Asphalt, jeder Kilometer Erfahrung spiegelt sich in seiner Tätigkeit wider.

So kann Holger als einzige Person darauf verweisen alle 18 bisherigen Transalpine-Runs bis ins Ziel gebracht zu haben. 138 Etappen ohne Ausfall über einen Zeitraum von 18 Jahren.

Neben seiner läuferischen Leistung zeichnet Holger auch seine offene und professionelle Persönlichkeit aus, die jede Tour mit ihm zu einem unvergesslichen Erlebnis macht.

## Arrangement

- 5x** Übernachtungen inkl. Halbpension im Coee alpin Hotel Bad Kleinkirchheim
- 4x** Briefing am Abend für den nächsten Trail-Tag  
- inkl. 1 Getränk (AF-Getränk, 1/8 Wein, 1/3 Bier) beim Willkommensbriefing am 1. Abend
- 4x** geführte Trailrunning-Tage in der Nockberge Region in Begleitung von Holger Schulze als dein Trailrunning Guide – ab 7 Teilnehmern wird Holger von einem 2. Trailrunning Guide unterstützt
- 2x** Fahrt mit dem Nockmobil zu den Ausgangspunkten
- 1x** Privater Bustransfer von der Talstation Brunnachbahn zum Hotel
- 1x** kleine, süße Überraschung auf der Goisererhütte
- 5x** Ortstaxe
- +** A Tree for your booking – wir pflanzen einen Baum für Ihre Buchung

**+ Tägliche Service Hotline von 8.00 - 18.00 Uhr (auch am Wochenende) und Notfall Hotline**

## Preise pro Person und Arrangement in €:

	30.06. - 05.07.24
Doppel- oder TWIN- Zimmer	770,--
Einzelzimmer	ab 825,--
Mindestteilnehmeranzahl / garantierte Durchführung ab	4 Personen
Tourenabsage wenn Mindestteilnehmeranzahl nicht erreicht wird	10.05.2024

Es gelten die Geschäftsbedingungen der Salzkammergut Touristik GmbH in der jeweils gültigen Fassung.

Preis- und Betriebs- bzw. Fahrplanänderungen vorbehalten.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Werden Sie Förderer der Österreichischen Bergrettung und genießen Sie den umfassenden Bergungsschutz:  
[www.bergrettung-ooe.at/foerderer-werden](http://www.bergrettung-ooe.at/foerderer-werden)

## Informationen



Aus Umweltschutzgründen empfehlen wir eine An- und Abreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Bahn/Bus). Wir unterstützen Sie gerne bei der Organisation Ihrer Bahnreise innerhalb Österreichs. Sprechen Sie uns an!

Die **UNESCO-Welterbeliste** verzeichnet aktuell weltweit 1.154 Natur- und Kulturstätten aus 167 Staaten. Die ausgezeichneten Kultur- und Naturdenkmäler haben einen außergewöhnlichen universellen Wert, den es nachhaltig zu bewahren gilt. Österreich ist mit 10 Welterbestätten vertreten.

