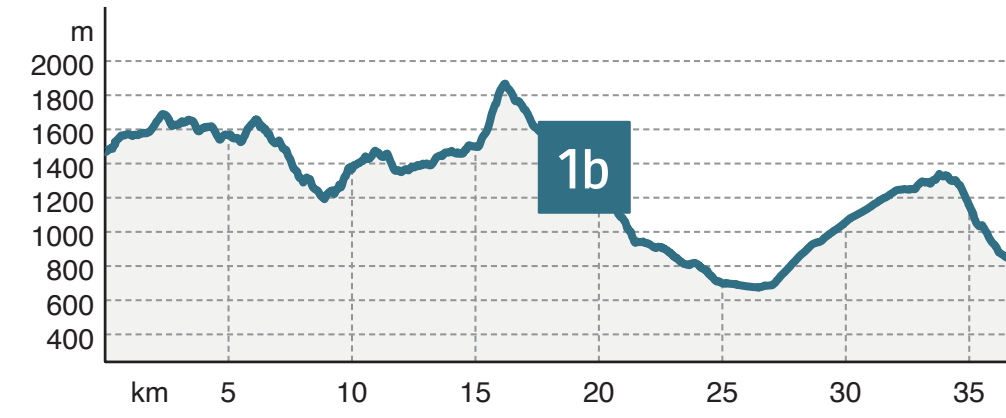




**1b** TRAIL Ostalpin-Trail vom Hochkar nach Lackenhof

↔ 37,3 km | ↗ 1.970 m | ↘ 2.604 m | ± 681 Hm | ⚡ 1.878 Hm

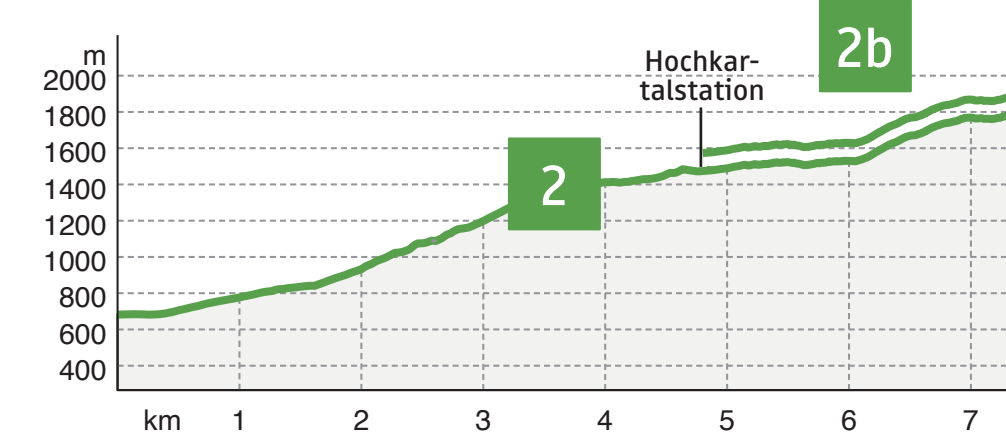
Die Grand Tour, die höchste Anforderungen an Kondition und Technik stellt. Von der Talstation der Hochkarlifte folgt die Strecke dem ersten Teil des Ringkogel-Trails. Nun dem Grat folgend, überschreitet man Schwarzkogel, Gamskogel, Hochkirch und Sonnstein und gelangt zur höchsten Erhebung des Trails, dem Dürrenstein. Über die Herrenalm, die Langau, und dem Riffelsattel erreicht man Lackenhof.



**2** TRAIL Lassing - Hochkargipfel

↔ 7,3 km | ↗ 1.134 m | ↘ 9 m | ± 682 Hm | ⚡ 1.807 Hm

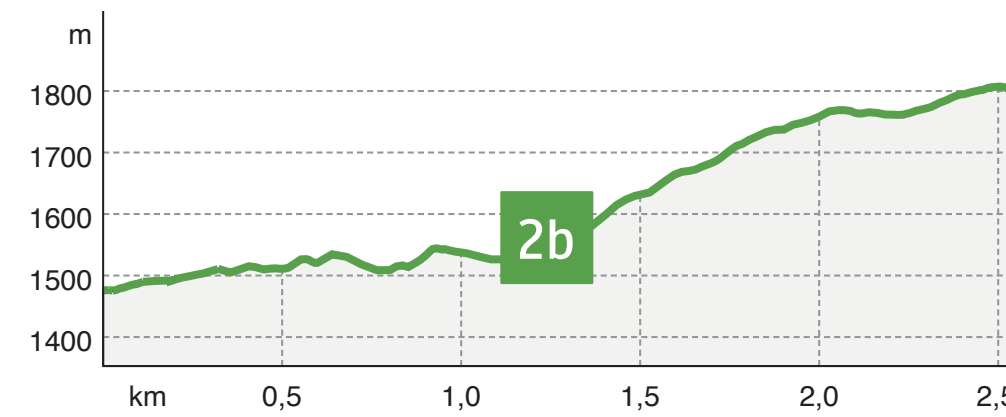
Kräftezehrender Anstieg, der mit einem wunderschönen Panorama belohnt wird. Von der ehem. Mautstation der Hochkar-Alpenstraße schraubt sich der Trail immer wieder die Straße querend steil nach oben. Ab der Talstation der Hochkar-Bergbahnen läuft man in alpinerem Gelände dem Gipfel entgegen. Für den Abstieg folgt man der Aufstiegsroute.



**2b** TRAIL Hochkartalstation - Hochkargipfel

↔ 2,5 km | ↗ 332 m | ↘ 9 m | ± 1.476 Hm | ⚡ 1.807 Hm

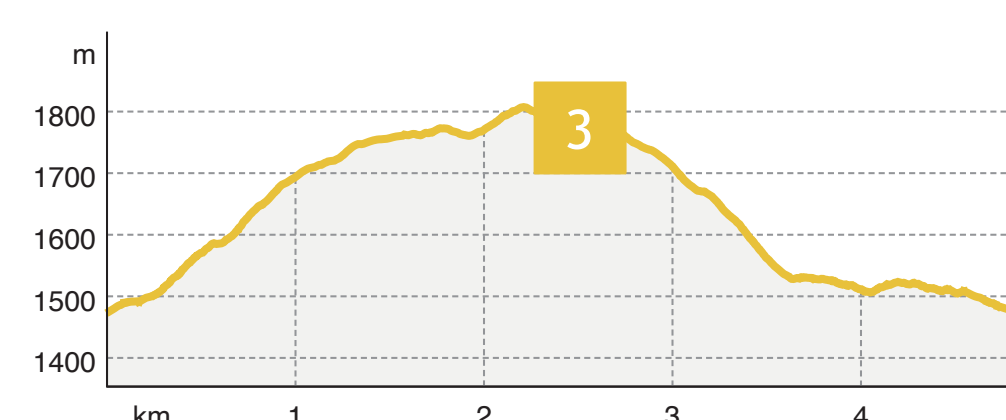
Kurze und technisch gut zu laufende Strecke zum höchsten Gipfel des Trailrunning-Gebiets. Vom Parkplatz läuft man auf welligem Terrain nach Westen Richtung Draxlerloch-Piste. Diese quert man und erreicht wenig später den Scheinecksattel. Ab hier wird der Trail deutlich steiler. Am Gratweg angekommen biegt man rechts ab. Der Trail flacht ab und ein letzter Aufschwung führt zum Gipfel. Für den Abstieg folgt man der Aufstiegsroute.



**3** TRAIL Hochkargipfel-Runde

↔ 4,8 km | ↗ 331 m | ↘ 331 m | ± 1.476 Hm | ⚡ 1.807 Hm

Abwechslungsreicher Trail mit tollem Gipfelpanorama. Hinter dem Almgasthof windet sich ein Singlettrail in südlicher Richtung steil nach oben. Über mehrere Absätze erreicht man das Berghaus. Nun folgt man dem Gratweg nach Westen und erreicht auf welligem Terrain den Gipfel des Hochkars. Auf dem Rückweg folgt man dem Aufstiegsweg oder biegt nach wenigen hundert Metern links Richtung Norden in den Trail ab, der einen zum Ausgangspunkt führt.



**4** TRAIL Ringkogel-Trail

↔ 15,2 km | ↗ 748 m | ↘ 748 m | ± 1.378 Hm | ⚡ 1.699 Hm

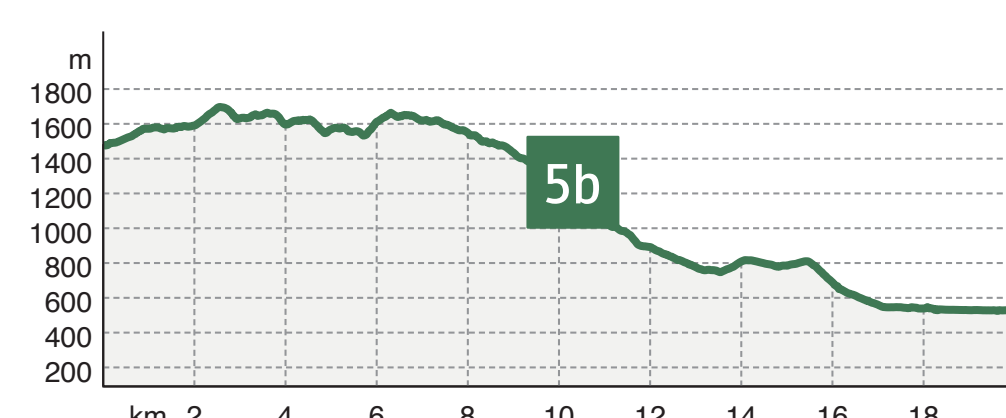
Fordernde, jedoch landschaftlich grandiose Tour mit möglichem Einkehrschwung zur Halbzeit auf der Schwarzalm. Über grüne Almböden läuft man unterhalb der Schmalzmauer und dann stets in Gratnähe dem Ringkogel entgegen. Von dort führt der Weg nun leicht fallend zur Schwarzalm. Über die Brunnecker Hütte gelangt man über einen letzten Anstieg zurück zum Ausgangspunkt.



**5b** TRAIL Hochkar - Saugrat - Hochreit/Abläss - Göstling

↔ 19 km | ↗ 458 m | ↘ 1.405 m | ± 525 Hm | ⚡ 1.697 Hm

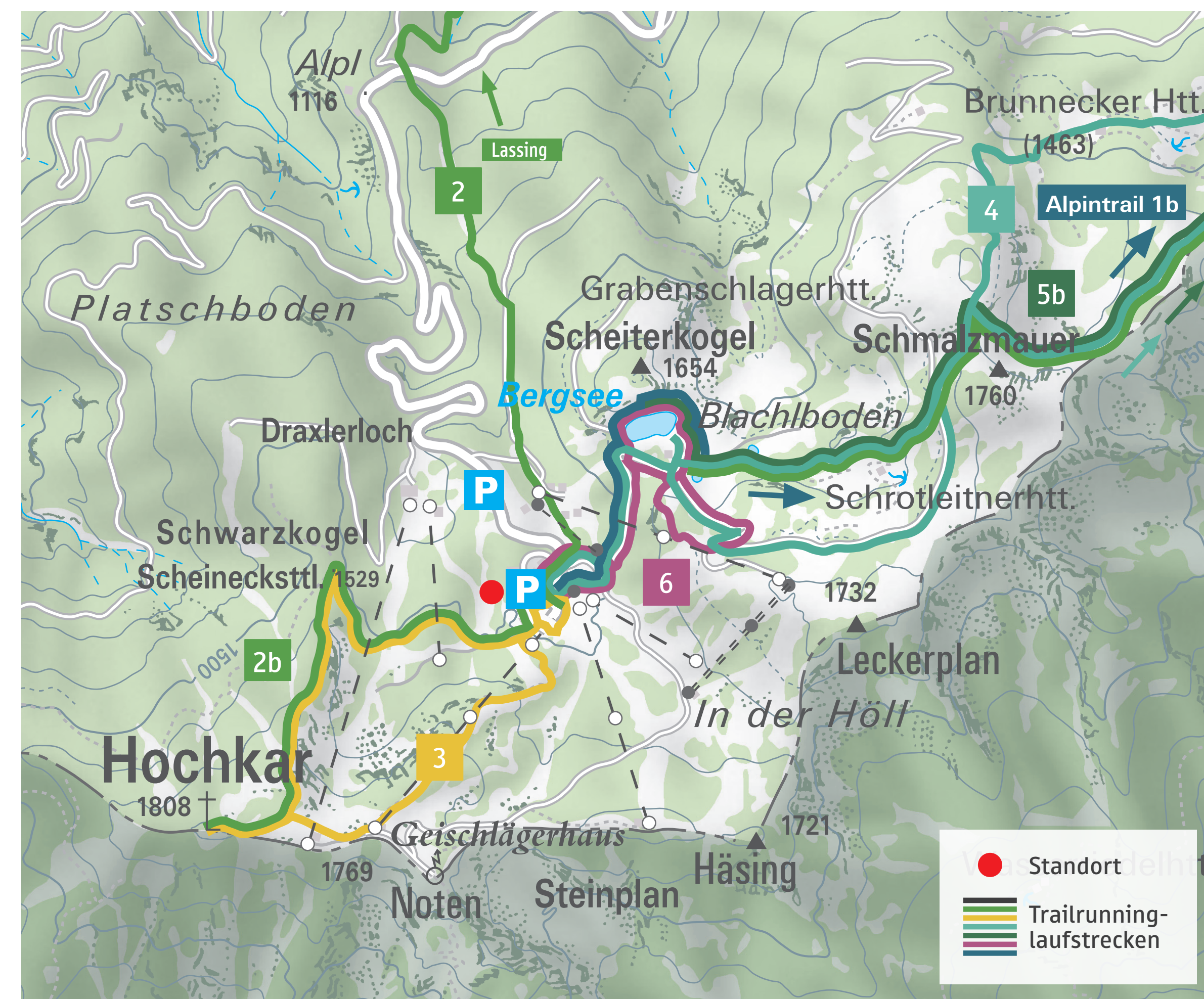
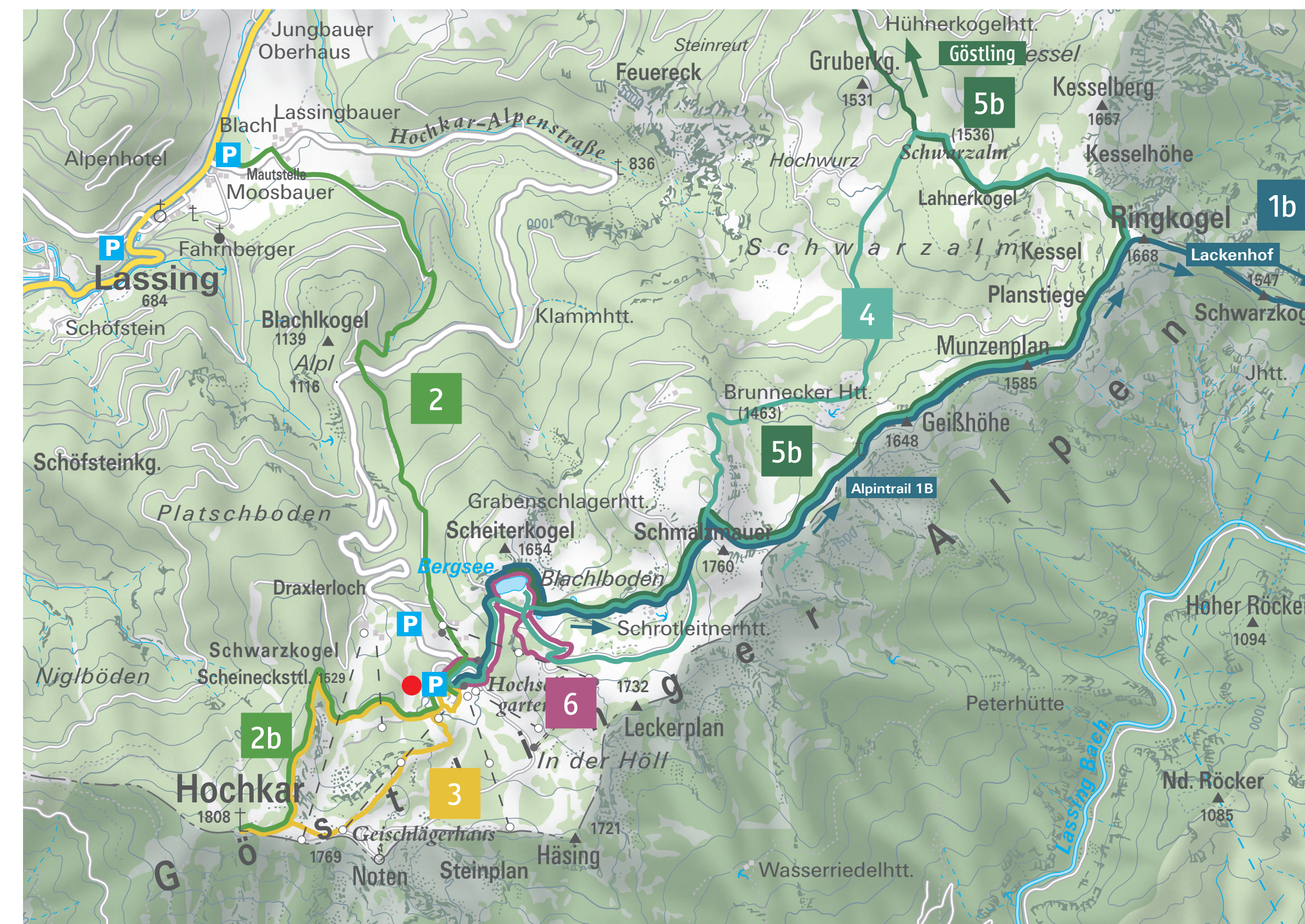
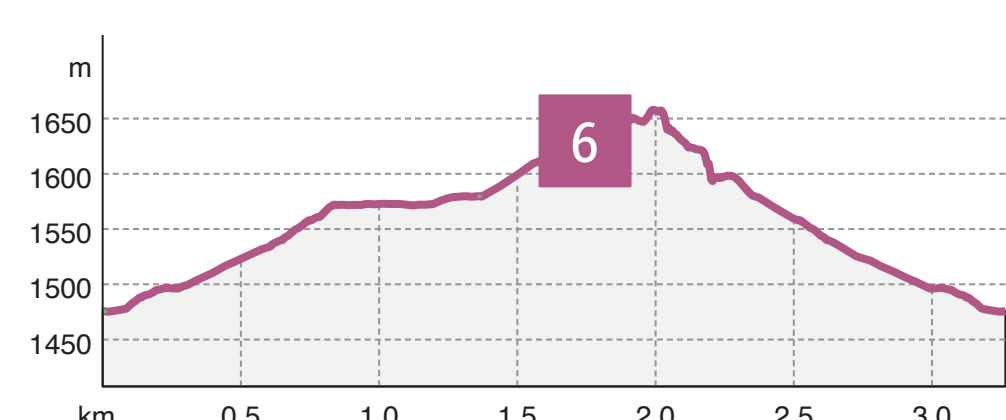
Downhilltrail am Rande des Wildnisgebiets mit tollen Ausblicken. Von der Talstation folgt man dem Ringkogel-Trail bis zur Schwarzalm. Ab hier geht es tendenziell talwärts. Über den Saugrat führt der Weg nach Hochreit, vorbei an der Jausenstation Abläss und über einen letzten Abschwung ins Steinbachtal. Entlang des Baches läuft man auf asphaltierten Nebenstraßen und dem Ybbstalradweg flach nach Göstling. (Anmerkung: 5a Göstling - Hochkar)



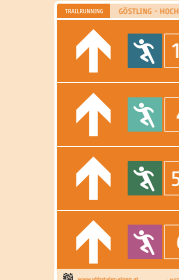
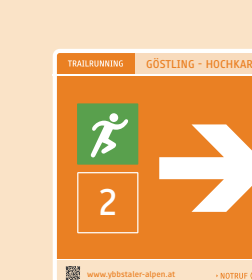
**6** TRAIL Teich-Runde

↔ 3,4 km | ↗ 187 m | ↘ 187 m | ± 1.476 Hm | ⚡ 1.685 Hm

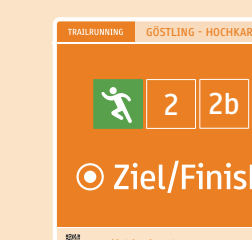
Kurze und technisch einfache Runde, die einem erlaubt, in das Trailrunning Terrain des Hochkars hineinzuschneppern. Über Forststraßen und Singletrails geht es u.a. zum Beschneigungsteich und zurück zur Talstation der Hochkar-Bergbahnen.



BESCHILDERUNG



**Richtungsschilder**  
Entlang des Trails folgen Sie den orangefarbenen Schildern. Diese gibt es in verschiedenen Größen.



**Ziel/Finish**  
Dieses Schild kennzeichnet das Ende des jeweiligen Trails. Gut gemacht! Sie haben das Ziel erreicht.



**Spray-Markierungen**  
an Bäumen und/oder Felsen in der Farbe Orange führen ebenfalls zum Ziel.

VERHALTENSREGELN

- Bitte meiden Sie die Trails während der Nacht- und Dämmerungsstunden (Futtersuche der Tiere).
- Verhalten Sie sich ruhig und achtsam, Kontakt zum Weidevieh vermeiden.
- Nehmen Sie Rücksicht auf Flora und Fauna und begegnen Sie hier arbeitenden Menschen, der Natur und den Tieren mit Respekt.
- Beachten Sie die allgemeinen Warnschilder (z.B. Sperrgebietstafeln). Zäune sind zu beachten und Tore wieder zu schließen.
- Vorsicht bei Wetterextremen, ggf. Schutz suchen oder umkehren.
- Nehmen Sie Ihren Abfall bitte wieder mit.

↔ Streckenlänge | ↗ Aufstieg | ↘ Abstieg | ± Niedrigster Punkt | ⚡ Höchster Punkt

