



## Schnippenkopf-Sonnenkopf - Trail

Diese Tour stellt höchste Ansprüche an Technik und Kondition und eignet sich ausschließlich für sehr geübte Trailrunner, die im Umgang mit der Trailrunningausrüstung bestens vertraut sind.



Länge

**21 km**

Dauer

**5 Stunden**

Lage

**alpin**

### Schwierigkeit

Anspruchsvoll (Professional)



Diese anspruchsvollen Routen sind ausschließlich für erfahrene Bergläufer geeignet,

welche auch im Umgang mit vielen Höhenmetern im Auf- und Abstieg vertraut sind. Die Strecken setzen eine auf diese Reize speziell trainierte Beinmuskulatur voraus, um trotz leichten Trailrunningschuhen Verletzungen vorzubeugen. Schwindelfreiheit, Trittsicherheit und eine entsprechende Ausdauerleistung wird zwingend vorausgesetzt.

Ausrüstung: Laufschuhe mit griffiger Sohle sind ein Muss. Idealerweise besitzen diese noch zusätzlich eine wasserabweisende Membran. Zur Pflichtausrüstung gehören außerdem Getränke von mind. 1l, Energieriegel oder Powergels, Wanderkarte

### Info

Diese Tour stellt höchste Ansprüche an Technik und Kondition und eignet sich ausschließlich für sehr geübte Trailrunner, die im Umgang mit der Trailrunningausrüstung bestens vertraut sind.

### Wegbeschreibung

Talstation Nebelhornbahn - Skisprung Arena - Wallrafweg - Gaisalpe - Falkensattel - Falkenalpe - Schnippenkopf - Heidelbeerkopf - Sonnenkopf - Schöllang - Reichenbach - Rubi - Talstation Nebelhornbahn

### Einkehrmöglichkeiten

Café Breitenberg - Gaisalpe - Untere Richteralpe - Käshüs

### Ausrüstung

Mind. 2l Flüssigkeit und mind. zwei Energieriegel/Powergels sind Pflichtausrüstung. Leichte wetterfeste Jacke und Kopfbedeckung gegen Kälte und Nässe oder starker Sonneneinstrahlung. Laufschuhe mit griffiger Sohle sind ebenfalls Pflicht, idealerweise mit einer wetterschützenden Membran (Gore-Tex). Um sich im alpinen Gelände auch sicher fortzubewegen und auf der richtigen Route zu bleiben ist darüber hinaus eine Wanderkarte empfehlenswert.

(GPS), Rettungsdecke, Erste-Hilfe-Set und ein Handy für den Notfall. Empfohlen wird ein entsprechender Trailrunningrucksack oder -Gürtel für den Transport der Ausrüstung.

Länge: max. 30km

Dauer: bis ca. 6 Stunden

Höhenmeter: mehr als 1000 Höhenmeter im Auf-und Abstieg

Begehrbar im

|     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Mai | Jun | Jul | Aug | Sep | Okt | Nov |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|