

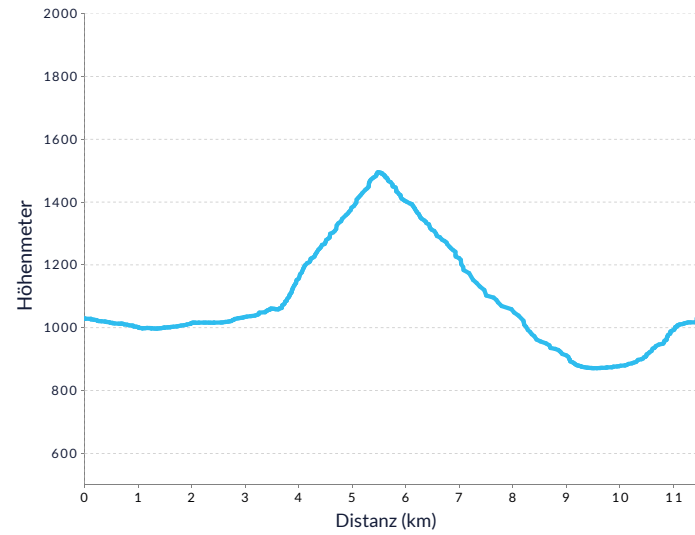
# Trailrunning Strecken

## Trailrunning trails

### TI Gamskarkogel Trail

Von Bad Hofgastein geht es auf einem wunderschönen Steig entlang des Wasserfalls bis zum Annencafé und danach weiter bis zu den Rastötzenalmen. Nach diesen ersten 800 hm ist die Baumgrenze erreicht und der Blick auf die umliegenden Gipfel ist vielversprechend. Ab der Schmalzscharte führt der Weg am Grat entlang bis zum Frauenkogel, von wo aus man das Großarlal und das Gasteinertal bestaunen kann. Weiter am Grat hat man bald den Gamskarkogel erreicht. Europas höchster Grasberg belohnt mit einem atemberaubenden 360-Grad Panorama weit über das Gasteinertal hinaus.

*From Bad Hofgastein it goes on a beautiful trail along the waterfall to the Annencafé and then on to the Rastötzenalmen. After these first 800 hm the tree line is reached and the view of the surrounding peaks is promising. From the Schmalzscharte the path leads along the ridge to the Frauenkogel, from where you can admire the Grossarl Valley and the Gastein Valley. Continuing along the ridge, you soon reach the Gamskarkogel. Europe's highest Grasberg rewards with a breathtaking 360-degree panorama far beyond the Gastein Valley.*



### T2 Poserhöhe Trail

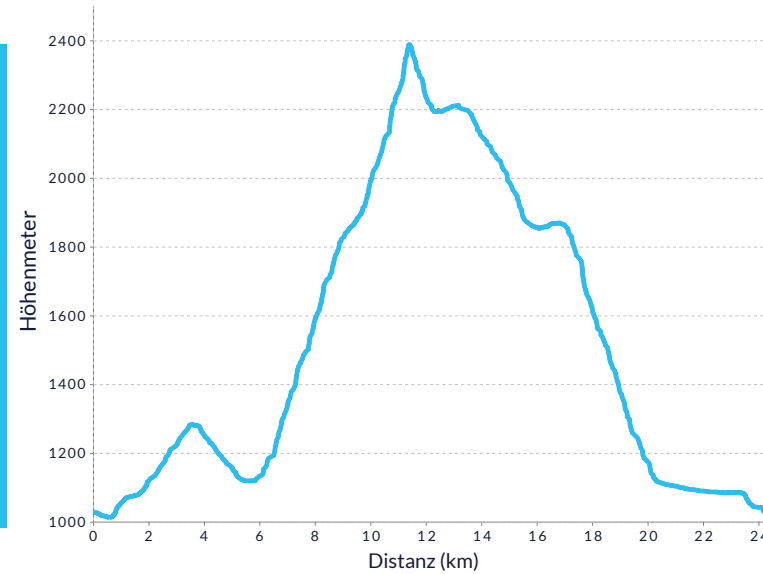
Vom historischen Ortszentrum in Bad Gastein gelangt man über die Kaiser-Wilhelm-Promenade ins Kötschachtal, wo der Anstieg zur Poserhöhe beginnt. Auf dem schmalen Steig gewinnt man rasch an Höhe und somit auch an wunderbarer Aussicht. Die meisten Höhenmeter sind bald geschafft und die Poserhöhe lädt auf eine Rast ein, bevor es über einen Waldweg hinuntergeht, bis man den Höhenweg kreuzt. Nach einem kurzen Stück auf der Forststraße erreicht man den tiefsten Punkt des Trails. Ein Highlight am Ende ist der Wasserfallweg, der neben einem atemberaubenden Blick auf das tosende Wahrzeichen von Bad Gastein auch immer wieder kühle Brisen bereithält.

*From the historical town center, you can walk along the Kaiser-Wilhelm-Promenade to the Kötschachtal, where the ascent to the climb to the Poserhöhe begins. On the narrow path you will quickly gain altitude and thus and thus also a wonderful view. Most of the altitude meters are soon and the Poserhöhe invites you to take a break before descending along a forest path until you reach the high forest path until you cross the high trail. After a short stretch on the forest road you reach the lowest point of the trail. A highlight at the end is the waterfall trail, which offers a breathtaking view of the thundering landmark of Bad Gastein as well as cool breezes again and again.*

### T4 Tischkogel Trail

Über den Bocksteiner Höhenweg läuft man auf einer Forststraße in Richtung Patschgstuhl. Bald geht es wieder bergab nach Bockstein, es folgt ein kurzes flaches Stück über die Valeriepromenade und schließlich der Einstieg in den Trail Richtung Bockfeldalm. Auf dem zunächst steinigen Weg gewinnt man rasch an Höhenmetern. Weiter zur Zittraueralm führt ein wunderschöner Trail auf weichem Waldboden. Die Waldgrenze hinter sich gelassen gelangt man über den Hirschkarkogel auf einen beeindruckenden Grat, der schließlich zum Tischkogel führt. Oben angekommen wird man mit einem atemberaubenden 360-Grad-Panorama belohnt. Bis zur Bergstation des Stubnerkogels ist es nicht weit und der Ausblick bleibt fantastisch. Ein in Serpentina angelegter Wanderweg führt hinunter zur Zittraueralm und ab hier geht es wieder denselben Weg zurück ins Tal und schließlich über die Kaiserin Elisabeth-Promenade zurück zum Ausgangspunkt.

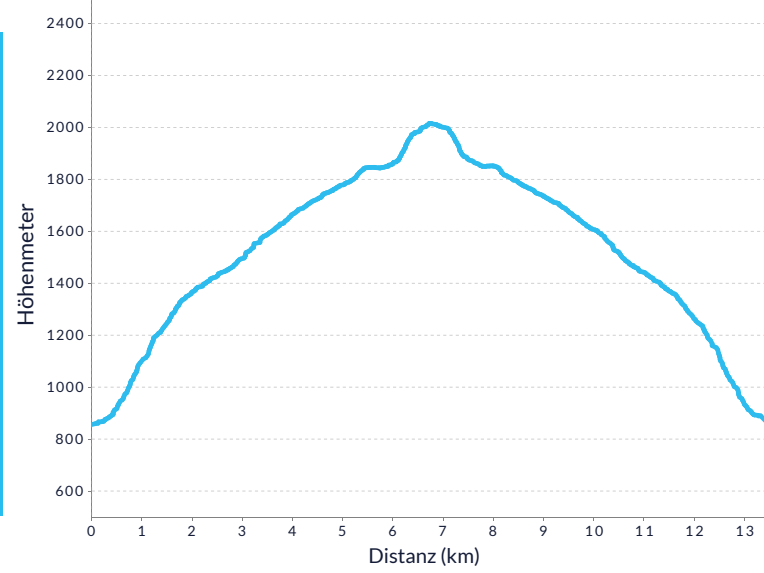
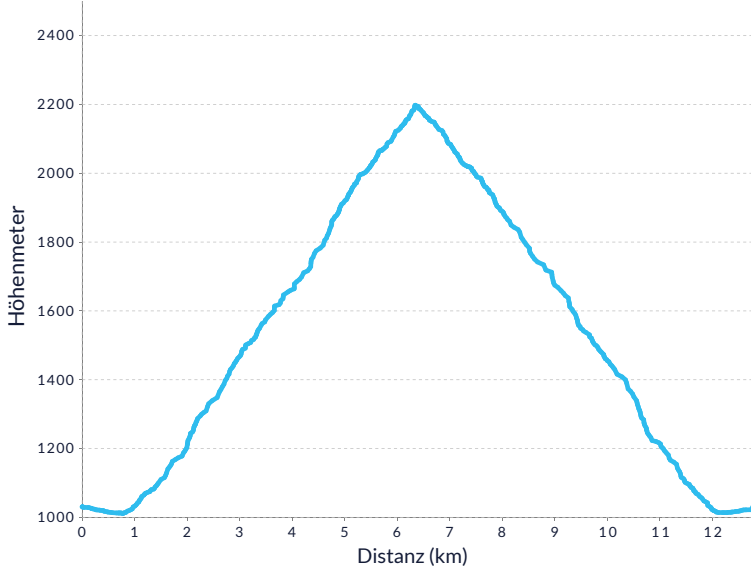
*Via Bocksteiner Höhenweg you run on a forest road in the direction of the Patschgstuhl. Soon the trail goes downhill again to Bockstein, followed by a short part on the Valeriepromenade and finally the entrance to the trail in the direction of Bockfeldalm. trail in the direction of Bockfeldalm. On the initially stony path you quickly gain in altitude meters. Further to the Zittraueralm leads a beautiful trail on soft forest floor. Leaving the forest border behind you, you reach the impressive Hirschkarkogel on an impressive ridge, which finally leads to the Tischkogel. At the top you will be rewarded with a breathtaking 360-degree panorama. It is not far to the top station of the Stubnerkogel and the view remains fantastic. A hiking trail laid out in serpentine leads down to the Zittraueralm and from here it is the same way back to the valley and finally you follow the Kaiserin Elisabeth-Promenade back to the start.*



### T3 Hüttenkogel Trail

Das Ortszentrum verlässt man über den Molkeweg, der direkt zur Talstation des Graukogellifts führt, wo auch schon der Trail beginnt. Wunderschön angelegt geht es über Wiesen und durch den Wald bis zur Mittelstation und schließlich bis zur Bergstation, wo man den Duft jahrhundertealter Zirben einatmen kann. Die Baumgrenze hat man dort erreicht und das Kreuz des Hüttenkogels ist bereits zum Greifen nah. Nach weiteren 200 Höhenmetern ist man am Gipfel angekommen und der einzigartige Rundumblick beweist, dass es die 1.200 Höhenmeter wert waren. Zurück geht es auf demselben Weg.

*You leave the village center via the which leads directly to the valley station of the Graukogel lift, where the trail begins. Beautifully laid out it goes over meadows and through the woods to the middle station and finally to the top station, where you can inhale the scent of centuries-old Swiss stone pines. There you have reached the tree line and the cross of the Hüttenkogel is already within reach. After another 200 meters you have reached the summit. The unique panoramic view proves that the 1,200 meters of altitude were worth it.*



### T5 Fulseck Trail

Der Trail startet direkt bei der Talstation Gipfelbahn Fulseck in Dorfgastein. Über einen steilen Pfad läuft man durch den Schatten spendenden Wald in Richtung Mittelstation. Von dort hat man schon die Wengeralm im Visier, die zu einer Verschnaufpause einlädt. Vorbei an der wunderschönen Kapelle geht es weiter durch den Wald, entlang der Forststraße zum beliebten Aussichtspunkt dem Spiegelsee - ein Ort der Erholung und Entspannung. Der einzigartige Blick übers Tal verleitet zum Verweilen und Innehalten. Dennoch, der Gipfel ist noch nicht erreicht, aber bereits zum Greifen nahe. Am Gipfel des Fulsecks angekommen wird man mit einem atemberaubenden 360 Grad Panorama belohnt.

*The trail starts directly at the valley station Gipfelbahn Fulseck in Dorfgastein. You walk along a steep path through the shady forest in the direction of the middle station. From there you already have the Wengeralm in your sights, which invites you to take a breather. Past the beautiful chapel, the trail continues through the forest, along the forest road to the popular lookout point of the Spiegelsee - a place of rest and relaxation. The unique view over the valley tempts you to linger and pause. Nevertheless, the summit is not yet reached, but already within reach. Arrived at the summit of the Fulseck you are rewarded with a breathtaking 360-degree panorama.*

**Gut zu wissen!**  
*Good to know!*

Alle wichtigen Informationen zur Ausrüstung, Umgang mit Weidevieh, Naturschutz, Routenplanung u.v.m sind auf unserer Website zu finden.



All important information about equipment, dealing with grazing livestock, nature conservation, route planning and much more can be found on our website.

# Gastein

## Trailcation



DORF GASTEIN   HOF GASTEIN   BAD GASTEIN

# Gastein



**Gastein Tourismus**  
Gasteiner Bundesstraße 367  
5630 Bad Hofgastein, Österreich  
T. +43 6432 3393 O. info@gastein.com

Lebensgefühl Österreich

visitgastein   f visitgastein

gastein.com



## Willkommen im Trailrunning-Paradies Gastein

Wer einmal auf den Trails des Gasteinertals unterwegs war, kommt wieder. Und wer noch nicht hier war, wird schnell verstehen, warum sich das internationale adidas TERREX Trailrunning-Team hier zu Hause fühlt.

Seit 2018 ist Gastein Austragungsort der adidas TERREX INFINITE TRAILS, bei denen jedes Jahr rund 1.600 Trailrunner:innen aus über 60 Nationen die Bergwelt erobern – ein Event, das längst Kultstatus genießt. Doch auch abseits der Wettkämpfe begeistert das Tal mit einer einzigartigen Kombination aus alpiner Ursprünglichkeit, läuterischer Vielfalt und echter Trailrunning-Kultur.

Ob auf den fünf permanent ausgeschilderten Trails oder auf den unzähligen Varianten in allen Höhenlagen – rund 600 Kilometer bestens markierter Wege lassen keine Wünsche offen. Gipfelerlebnisse, Flowtrails, Höhenwege oder wurzelige Waldanstiege: Hier gibt es genau den Untergrund, der zum jeweiligen Rhythmus passt.



Weitere  
Informationen  
zu Trailrunning

Und das Beste: Nach der Herausforderung wartet pure Regeneration – im Thermalwasser der Gasteiner Thermen, bei regionaler Küche oder in trailrunningfreundlichen Unterkünften, die genau wissen, was Läufer:innen brauchen.

Diese Broschüre ist der Schlüssel zur Trailvielfalt im Gasteinertal – ganz gleich, ob der Einstieg in den Sport noch bevorsteht oder die Höhenmeter bereits in Tausendern gezählt werden.

## Welcome to the Trailrunning paradise Gastein

Once you've been on the trails of the Gastein Valley, you'll be back. And anyone who hasn't been here before will quickly understand why the international adidas TERREX trail running team feels at home here.

Since 2018, Gastein has been the venue for the adidas TERREX INFINITE TRAILS, where around 1,600 trail runners from over 60 nations conquer the mountains every year – an event that has long enjoyed cult status. But the valley also impresses away from the competitions with a unique combination of alpine originality, running diversity and genuine trail running culture.

Whether on the five permanently signposted trails or on the countless variants at all altitudes – around 600 kilometres of perfectly marked trails leave nothing to be desired. Summit experiences, flow trails, high-altitude paths or rooey forest climbs: there is exactly the right surface to suit your rhythm.

And best of all: after the challenge, pure regeneration awaits – in the thermal waters of the Gastein thermal baths, with regional cuisine or in trail-runner-friendly accommodation that knows exactly what runners need.

This brochure is the key to the variety of trails in the Gastein Valley – regardless of whether you are just starting out in the sport or whether you are already counting the metres in altitude in thousands.



More  
informations  
to Trailrunning

