

# URLAUB HOCHKÖNIG



## TIPPS FÜR DEN URLAUB IN DER REGION

### 1. Touren

Im Tourismusbüro liegt Kartenmaterial auf, das man sich kostenlos mitnehmen kann. Es empfiehlt sich die Mountainbike Karte mitzunehmen, darin sind zahlreiche Vorschläge, die sich ebenso perfekt fürs Laufen eignen.

Wer einen Computer dabei hat oder bereits im Vorhinein Touren planen möchte, klickt sich hinein auf [www.hochkoenig.at/de/tourenportal](http://www.hochkoenig.at/de/tourenportal). Dort kann nach Kategorie (Schitour, Laufen, Radtour, ..), Dauer, Schwierigkeitsgrad und mehr ganz individuell gesucht werden.

### 2. Genießen

Im gesamten Ort gibt es viele Restaurants und Gasthöfe, ebenso Cafés. Einen Überblick verschafft man sich am besten auf [www.hochkoenig.at](http://www.hochkoenig.at).

### 3. Familien

**TIPP! Mit der Hochkönigcard fährt man kostenlos mit allen Sommerbergbahnen und dem Wanderbus, hat freien Eintritt in Schwimmbäder und viele weitere kostenlose oder ermäßigte Leistungen.**

Während der passionierte Trailrunner läuft, kann die Familie entweder gemütlich den Berg hochwandern oder aber die Bahn nehmen. Für Kinder gibt es neben großen Spielplätzen auch so tolle Angebote: zB Bogenschießen, Sommerrodelbahn, Kinderbaumweg, Waldseilgarten und vieles mehr!

### 4. Veranstaltungen

Neben dem Hochkönigman oder dem Kumpellauf gibt es viele weitere Veranstaltungen, ein Tipp für den Herbst: Das „Hundstoa Biag Di“ Mountainbike Rennen am 26. September!

## HOTEL TIPP

**eder**  
HOCHKÖNIG  
★★★★

Im Hotel Eder fühlt man sich wohl, Herzlichkeit wird dort großgeschrieben.

**Der Chef ist selbst Trailrunner** und steht jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Wer gerne alternativ trainiert und auch am Mountainbike unterwegs ist, findet im Hotel Eder geprüfte Guides, Touren-Angebote und ein **Rose-Bike-Testcenter**. Ab der kommenden Wintersaison gibt es ein Fitnessstudio fürs Kraft- und Stabilisationstraining, außerdem einen **25-Meter-Pool!**

Der Wellnessbereich im Hotel lädt nach der Tour zum Relaxen ein, schlemmen kann man von früh bis spät, nach der Tour gibts auf Wunsch einen Après-Snack. Obst und Säfte bekommt man in der Relax Oase den ganzen Tag gratis, für Vitaminnachschub ist also gesorgt.

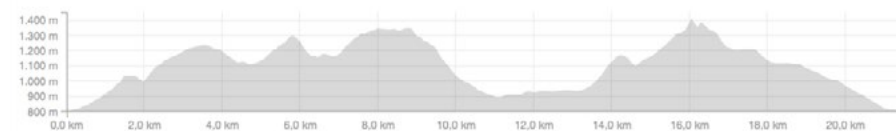
#### Die Highlights beim Eder:

- Ausgewogenes Frühstücksbuffet - alpin & vital
- 4-Gang Abendmenü
- Bio Sauna, Zirbensauna, Dampfbad, Luis Trenker Infrarotkabine
- Kneippbereich
- Massage Angebot
- Tourenkarten
- Xenofit Energiepaket auf Wunsch
- Gratis W-LAN

**Mehr Infos:** [www.hoteleder.com](http://www.hoteleder.com)



## HOCHKÖNIGMAN SPEEDTRAIL TOUR



**21,4 KILOMETER  
1470 HÖHENMETER**

Nach dem Start in der „Trailbase Hochkönigman“ auf 807m, läuft man über die Forststraße rauf zur Postalm, von wo aus man über feine Singletails hinauf zum Natrun läuft. Oben angekommen lässt man die Bergstation rechts liegen und läuft gerade durch den Waldseilpark durch in Richtung Jufen.

Einige tolle Waldtrails geht es bergauf, bevor es in einem kurzen Stich bergab und einem kurzen Flachstück zur Jufenalm geht. Die Jufenalm wird rechts in Richtung dem knackigen Anstieg auf den Brimbachkögerl 1310m umlaufen. Oben angekommen geht's auch schon wieder bergab in Richtung Brinbachalm. Die Alm wird rechts umlaufen und der weitere Weg durch tolle Alm- und Waldtrails in Richtung Massingsattel 1344m aufgenommen.

Am Sattel angekommen biegt man links zur Lechner Alm 1236m ab. An der Lechneralm angekommen läuft man über sehr steile und bei Regen rutschige Trails Downhills zum Parkplatz und VP1 bei ca. 11 km.

Nach dem Parkplatz geht es rechts rein über Kraller zum Liebmann. Am Liebmann vorbei geht es rechts weiter, eine Forststraße hinein und einen kleinen Trail sehr steil rauf über die Tennhütte 1182m zur Forststraße, die rechts abgelenkt immer höher zur Bilgerirast 1421m führt. Hier biegt man links zum Fürstenbründl ab und verlässt den Ramseider Steig links in Richtung Hochreith/Maria Alm Weg Nr. 22A.

Den Weg Nr. 21 folgend Richtung Maria Alm über den Dürrnberg geht es weiter ins Zentrum Maria Alm über eine Brücke und dann links in die „Trailbase Hochkönig“ bei 21 km einlaufend.

